Cyngor pen cefn nad yw'n drawmatig

Mae poen acíwt yng ngwaelod y cefn yn broblem gyffredin ac i'r mwyafrif o bobl mae'n gwella dros gyfnod o ychydig ddyddiau neu wythnosau. Yn anaml y mae rhywbeth difrifol yn achosi poen yng ngwaelod y cefn. Disgrifir y pethau pwysicaf i'w gwneud isod.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud

• Defnyddiwch becynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2-3 awr os yn bosibl Gallech hefyd roi cynnig ar becynnau gwres – eto byddwch yn ofalus a pheidiwch â defnyddio poteli dŵr poeth/gwres yn uniongyrchol ar eich croen gan y gallant losgi
• Defnyddiwch glustog bach cadarn rhwng y pengliniau wrth gysgu ar eich ochr, neu defnyddiwch sawl gobennydd cadarn i ddal y pengliniau i fyny wrth orwedd ar y cefn. Gall hyn leddfu'r symptomau.
• Cynyddwch eich gweithgareddau arferol yn raddol a gwnewch ymarfer corff yn rheolaidd.
• Cymerwch feddyginiaeth lleddfu poen yn rheolaidd. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn
	• Peidiwch â gorffwys yn rhy hir oherwydd mae wedi dod i'r amlwg fod cadw'n heini a symud yn fwy effeithiol.
	
	• Defnyddio pecynnau iâ
	  • dros rannau o groen sydd mewn cyflwr gwael
	  • Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel
	  • Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael.

Ar ôl unrhyw broblem cefn, mae'n bwysig cael symudiad a chryfder yn ôl. Mae hyn yn cefnogi'r meinwe i wella a bydd yn eich helpu i symud eto. Mae'n bosibl na fyddwch yn gallu dychwelyd i'ch lefel arferol o ymarfer corff ar unwaith ac efallai mai'n araf y byddwch yn gwella yn y lle cyntaf. Fodd bynnag, dychwelyd yn raddol i weithgareddau arferol yw'r ffordd orau o weld canlyniadau da yn y tymor byr ac yn yr hirdymor ar ôl problem gyda'r cefn. **Ond os byddwch yn cael symptomau sydd wedi'u rhestru o dan 'Faneri coch' ar dudalen 3 yna dychwelwch i'r Adran Achosion Brys. Peidiwch â mynd i Uned Mân Anafiadau gan na fyddant yn gallu eich helpu**

Dechreuwch yr ymarferion hyblygrwydd (gweler tudalen 2) cyn gynted ag y gallwch - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol na phara'n hir iawn. Maent wedi'u cynllunio i gryfhau'ch cyhyrau ac felly gwella ystod symudiad a

gweithrediad eich cefn. Mae'r holl bethau hyn yn bwysig er mwyn atal ail-anaf pellach. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

Sut i wybod eich bod yn gwneud yr ymarferion ar y lefel gywir

Pan fyddwch yn gwneud ymarfer bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser. Gallai mesur eich poen allan o 10 fod o fudd (0 = dim poen a 10= y poen gwaethaf i chi erioed fod ynddo), er enghraifft:

Gwyrdd 1 i 3 - poen ysgafn
Oren 4 i 6 - poen cymedrol
Coch 7 i 10 - poen difrifol

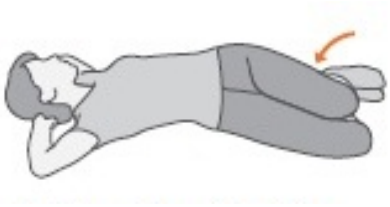
Ceisiwch gadw'r poen rhwng 1 a 5. Os yw'r poen yn mynd yn uwch na'r lefel yma, gallwch newid yr ymarfer drwy:

Leihau faint o weithiau yr ydych yn gwneud y symudiad
Arafu'r symudiad
Cynyddu'r saib rhwng bob symudiad

Cymerwch feddyginiaeth leddfu poen yn rheolaidd — gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol — a dilynwch y cyfarwyddiadau ar y pecyn/potel. Os bydd y boen yn gwaethygu'n raddol ewch i weld eich meddyg teulu.

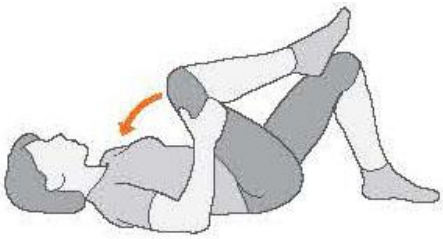
Rowlio'r pen-glin

Gan gadw'ch ysgwydd ar y llawr trowch eich pengliniau a'u rholio'n araf i un ochr,
gan gadw eich traed ar y llawr.
Daliwch am 10 eiliad.
Yna rholiwch y ddau ben-glin yn araf i'r ochr arall.
Daliwch am 10 eiliad.
Gwnewch hyn 3 gwaith ar bob ochr.



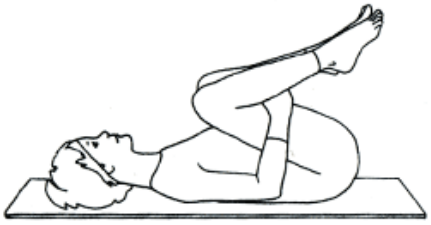
Cwtsh coes am yn ail

Gan orwedd ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi'u plygu, dewch ag un pen-glin i fyny a'i dynnu'n ofalus at eich brest.
Daliwch am 5 eiliad ac yna ei ostwng yn raddol.
Yna gwnewch hyn gyda'r pen-glin arall.
Gwnewch hyn 5 gwaith ar bob ochr.



Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287 Neu Uned Mân Anafiadau (MIU): Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056 Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073 Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

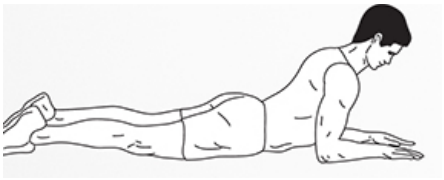
Cwtsh dwy goes



Gan orwedd ar eich cefn gyda'ch pengliniau wedi'u plygu,
dewch â'r ddau ben-glin i fyny a'u tynnu'n ofalus i mewn i'ch brest.
Daliwch am 5 eiliad ac yna ei ostwng yn raddol.

Estyniadau cefn

Gorweddwch ar eich blaen, gyda chledr eich dwylo'n wynebu i lawr
a gwnewch yn siŵr eu bod yn lefel â'ch clustiau.
Gwthiwch ar eich breichiau i fyny er mwyn sythu eich penelinoedd a, gwnewch fwa gyda'ch cefn, cyn belled ag y gallwch. (Peidiwch â cheisio codi'r holl ffordd i fyny'n syth - os yw'n anghyfforddus iawn, gallwch ddechrau trwy bwyso ar eich penelinoedd.)



Cadwch eich cluniau i lawr. Ymlaciwch a gadewch i'ch cefn ysigo.
Arhoswch yn y safle hwn am ychydig eiliadau ac yna gostwng yn raddol.

Plygu'r cefn

Sefwch gyda'ch dwylo ar waelod eich cefn.
Gadewch i'ch cluniau ymlacio ymlaen a phwyswch yn ôl yn araf dros eich dwylo.
Peidiwch ag anghofio cadw'ch pengliniau'n syth.

Beth sydd angen i mi ei gymryd ar gyfer poen?:

Efallai na fydd angen dim i leddfu poen os boen yn ysgafn. Fodd bynnag,Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol,** yn ddefnyddiol i leddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn. Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol. Os nad yw Paracetamol yn helpu o gwbl er gwaethaf cymryd y dos a argymhellir, yna ceisiwch newid i Ibuprofen a chymryd 400 mg dair gwaith y dydd. Gallwch hefyd gymryd y ddau gyffur – siaradwch â fferyllydd am	Mae **cyffuriau lleddfu poen gwrthlidiol** (fel ibuprofen) yn lleddfu poen a gallant hefyd gyfyngu ar lid a chwyddo, fodd bynnag, os ydych chi'n feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio. Ceir sgîl-effeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith. Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-effeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae llawer

y ffordd orau o wneud hyn. Os cawsoch eich cynghori i beidio â chymryd Ibuprofen yn y gorffennol neu os ydych ar unrhyw dabledi teneuo gwaed, dylech osgoi Ibuprofen. **Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus**	llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Pa mor hir allai fy symptomau bara?

Dylai eich poen leddfu o fewn pythefnos, a dylech wella dros gyfnod o tua 4 i 6 wythnos. Dylech barhau i wneud yr ymarferion am o leiaf 6-8 wythnos er mwyn helpu i atal anaf arall.

Mae'n bwysig eich bod yn cysylltu ag Adran Achosion Brys ar unwaith os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r problemau canlynol (baneri coch):

- Gwendid yn eich coesau
- Diffyg teimlad (diffrwythder) yn eich coesau
- Diffyg teimlad (diffrwythder) o amgylch eich pen ôl
- Anymataliaeth wrin (pasio wrin heb yn wybod i chi)
- Daliad wrinol (methu pasio wrin)
- Anymataliaeth ysgarthion/baw (pasio ysgarthion/baw heb yn wybod ichi)
- Colli teimlad yn eich pledren (methu â theimlo bod eich pledren yn mynd mor llawn fel bod angen
  pasio wrin arnoch ac yna ac yna driblo wrin)
- Problem gyda chodiad (gweithgaredd rhywiol)
- Anhwylus (twymyn, chwydu, oerfel, chwysu)

Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287 Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056 Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

Syniadau da ar gyfer rheoli poen yn rhan isaf y cefn	Ni ddylech
• Codi pethau yn y ffordd gywir. Rhoi un droed o flaen y llall a chadw eich cefn yn syth. Plygu i lawr gyda'ch cluniau a'ch pengliniau yna eu sythu er mwyn codi'n ôl eto. Daliwch y gwrthrych rydych chi'n ei godi yn agos atoch chi. • Sefyll yn gywir, gan dynnu eich pen ôl a'ch bol i mewn. • Cysgu ar wely gyda sylfaen gadarn. Codi o'r gwely trwy rolio ar eich ochr. Plygwch eich pengliniau a swingio'r ddwy goes allan o'r gwely wrth i chi wthio'ch hun i fyny ar eich penelin. • Eistedd gyda digon o gefnogaeth i'ch cefn a'ch cluniau • Ymlacio. Mae poen yn gwneud i chi deimlo'n llawn straen ac mae hyn yn achosi mwy o boen. Os ceisiwch ymlacio, mae'r tensiwn yn mynd yn llai ac felly hefyd y boen. • Gall gwres fel bath poeth helpu i leddfu poen • Gwiriwch i weld a oes pethau bob dydd a allai fod yn gwneud eich cefn yn waeth. Gallai hyn gynnwys straen, ystumiau anghyfforddus a/neu ailadroddus yn y gwaith, gartref neu wrth yrru, neu gyfnodau hir o eistedd.	• Cefn Crwm. Ceisiwch wneud yn siŵr bod arwynebau gweithio ar yr un uchder â'ch clun pan fyddwch chi'n sefyll. • Bod dros bwysau. Os ydych chi dros bwysau, ceisiwch fynd i nofio'n rheolaidd gan fod hyn yn ffordd dda o ymarfer corff. • Aros i ffwrdd o'r gwaith am fod gennych boen – Mae dychwelyd i'r gwaith yn helpu i leddfu poen am eich bod yn mynd yn ôl i batrwm arferol o ran gweithgarwch. Mae hyn hefyd yn tynnu eich sylw oddi wrth boen.

Os oes gennych unrhyw amheuon am eich problemau, yn enwedig o ran y Baneri Coch, cysylltwch â'ch Adran Achosion Brys lleol.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau:
https://www.nhs.uk/conditions/back-pain/
https://www.nhsinform.scot/illnesses-and-conditions/muscle-bone-and-joints/exercises/exercises-for-back-pain
https://www.csp.org.uk/conditions/back-pain/video-exercises-back-pain

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English