



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Pigiad Tocsin Botwlinwm ar gyfer rheoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am bigiadau Tocsin Botwlinwm ac ateb rhai cwestiynau a allai fod gennych chi. Cofiwch ei bod hi'n bosibl y bydd lleoedd gwahanol yn gwneud pethau'n wahanol. Bydd eich meddyg yn gallu esbonio'n llawn beth i'w ddisgwyl.

Beth yw Tocsin Botwlinwm?

Protein wedi'i buro yw tocsin Botwlinwm. Mae'n deillio o facteriwm o'r enw *Clostridium botulinum*. Mae sawl gwahanol fath o docsinau Botwlinwm, a phob un â'i weithred benodol ei hun. Mae'r Clinig Poen yn defnyddio dau fath o docsin botwlinwm math A - Allergan a Dysport. Mae'n therapi diogel ac effeithiol sydd wedi cael ei ddefnyddio ers dros 10 mlynedd.

Ar gyfer beth mae Tocsin Botwlinwm yn cael ei ddefnyddio?

Mae'r mathau o boen, sy'n addas ar gyfer y driniaeth hon, yn cynnwys y rhai lle mae sbasm yn y cyhyrau a thynnerwch yn amlwg, er enghraifft rhannau o'r pen, y gwddf a'r cefn. Gellir defnyddio tocsin botwlinwm hefyd ar gyfer poen sy'n deillio o nerfau neu 'boen nerf'. Gelwir y defnydd o docsin botwlinwm ar gyfer y mathau hyn o boen yn 'ddefnydd didrwydded'. Mae hyn yn golygu nad dyma'r defnydd arferol ar gyfer y feddyginiaeth; fodd bynnag, mae ymchwil wedi dangos y gall y grŵp hwn o feddyginiaethau fod yn effeithiol wrth drin y cyflwr hwn.

Beth yw manteision pigiadau Tocsin Botwlinwm?

Trwy roi'r pigiad i'r cyhyr neu'r cyhyrau sydd mewn sbasm, mae'r sbasm yn y cyhyrau yn cael ei atal neu'n cael ei leihau'n fawr. O ganlyniad, mae'r symptomau rydych chi'n eu profi, er enghraifft, poen, yn lleihau. Nid yw'r driniaeth hon yn rhoi gwellhad llwyr.

Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?

Sylwer na all y driniaeth hon eich iachau yn llwyr, ond gall helpu i reoli'ch poen. Bydd opsiynau am driniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn i chi benderfynu cael y pigiad. Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a ydych am gael y pigiad ai peidio. Bydd eich meddyg yn gallu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y tebygolrwydd y bydd y driniaeth hon yn gweithio i chi a sut mae'n cyd-fynd ag unrhyw ofal arall. Nid yw triniaeth gyda phigiad bob amser yn gweithio ac efallai na fydd yn helpu eich poen. Os nad ydych chi wedi penderfynu a ydych am gael y pigiad ai peidio, yna gellir rhoi mwy o gyngor a gwybodaeth. Siaradwch â'ch meddyg am ragor o wybodaeth.

Os yw eich iechyd wedi newid, mae'n bwysig rhoi gwybod i'ch meddyg.

- ▶ Os oes gennych chi haint yn eich corff, efallai y bydd eich meddyg yn aros nes i'r haint glirio cyn rhoi'r driniaeth.
 - ▶ Os ydych chi ar rai gwrthfotigau fel Gentamycin, Neomycin neu Streptomycin.
 - ▶ Os ydych chi wedi dechrau ar feddyginiaethau gwrthgeulo neu wrthblatennau sy'n "teneuo'r gwaed" fel warfarin, heparin, apixaban, rivaroxaban neu clopidogrel, efallai y bydd angen paratodau ychwanegol cyn i chi gael y driniaeth.
 - ▶ Os ydych chi'n dioddef o ddiabetes.
 - ▶ Os oes gennych chi unrhyw alergeddau.
 - ▶ Os ydych chi'n dioddef o epilepsi.
 - ▶ Os oes gennych chi anhwylder trosglwyddo niwrogyhyrol, gan gynnwys Myasthenia Gravis, neu Syndrom Eaton Lambert.
- Rhaid i chi hefyd ddweud wrth y meddyg os oes unrhyw siawns y gallech chi fod yn feichiog.

Beth fydd yn digwydd i mi yn ystod y driniaeth?

Cyn i chi gael y pigiad, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn i chi gydsynio cyn rhoi'r pigiad neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi cydsynio, a'ch bod yn dal yn hapus i gael y pigiad. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gydag unigolyn sydd wedi cael hyfforddiant. Nid yw pob meddyg yn gwneud y pigiadau hyn yn union yr un ffordd ond dyma sy'n digwydd fel arfer:

- ▶ Bydd gweithiwr meddygol proffesiynol yn eich paratoi ar gyfer y driniaeth. Mae'n bosibl y byddwn yn gwirio eich pwysedd gwaed a chyfradd curiad eich calon.
- ▶ Byddwn yn gosod nodwydd fach (canwla) yng nghefn eich llaw.
- ▶ Byddwch yn cael eich gosod yn ofalus a byddwn yn glanhau'r croen ger safle'r pigiad gyda hydoddiant antiseptig neu chwistrell. Gall hyn deimlo'n oer iawn.
- ▶ Bydd y meddyg yn chwistrellu'r Tocsin Botwlinwm i'r cyhyrau sy'n achosi poen i chi. Efallai y byddwch chi'n teimlo pwysau, tyndra neu rywbeth yn gwthio pan roddir y pigiadau. Rhowch wybod i'r meddyg os yw'n anghyfforddus.

Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y pigiad?

Ar ôl y pigiad, byddwch yn mynd i ardal adfer neu ward lle bydd staff nyrsio yn gwirio eich bod yn iawn. Mae'n bosibl y byddwn ni'n gwirio eich pwysedd gwaed a'ch pwls. Byddwch yn cael rhagor o gyngor pan fyddwch chi'n barod i fynd adref.

Pryd fyddaf i'n gallu mynd adref o'r ysbyty ar ôl fy mhigiad?

Byddwch fel arfer yn gallu mynd adref o fewn ychydig oriau ar ôl y pigiad, ac mewn rhai achosion yn llawer cynt, yn dibynnu ar ba mor hir y mae eich meddyg neu nyrs am i chi aros. Gwnewch yn siŵr bod gennych chi rywun i ddod i'ch nôl chi ar ôl y driniaeth. Nid yw'n ddiogel i chi yrru adref yn syth ar ôl y driniaeth ac ni fydd eich yswiriant car yn ddilys os byddwch chi'n gyrru.

Beth allaf i ei wneud ar ôl fy nhriniaeth?

Yn ddelfrydol, dylech drefnu i rywun aros gyda chi am 24 awr ond, os na allwch wneud hynny, dylech wneud yn siŵr bod ffôn ar gael wrth eich ymyl. Ni ddylech yrru, defnyddio peiriannau, llofnodi dogfennau cyfreithiol, darparu gofal plant heb gymorth nac yfed alcohol hyd nes y byddwch yn ffit i wneud hynny. Os nad ydych chi'n siŵr, gofynnwch i'ch meddyg am ragor o gyngor.

Pryd allaf i ddychwelyd i'r gwaith ar ôl y driniaeth?

Bydd hyn yn wahanol i bawb, a gall ddibynnu ar y math o waith rydych chi'n ei wneud. Mae'n anodd rhoi cyngor cyffredinol ac felly dylech drafod hyn gyda'ch meddyg.

A fyddaf i'n cael unrhyw sgil-ffeithiau?

Fel gydag unrhyw driniaeth, gall fod sgil-ffeithiau. Fodd bynnag, nid yw'r rhain fel arfer yn ddifrifol ac nid oes llawer o risg o niwed difrifol.

Mae'r sgil-ffeithiau yn cynnwys:

- ▶ Tynerwch lleol ysgafn a/neu gleisio ar safle'r pigiad, sydd fel arfer yn gwella dros y dyddiau cyntaf.
- ▶ Mae'n bosibl y bydd y sbasmau yn eich cyhyrau yn cynyddu dros dro. Mae posibilrwydd bach y bydd gwendid dros dro yn y cyhyrau sydd wedi'u trin. Os ydych chi wedi cael y pigiadau hyn yng nghyhyrau'r wyneb, gallai arwain at anghymesured dros dro yn eich wyneb.
- ▶ Mae 1% o gleifion yn profi cynnydd mewn poen am tua mis; bydd hyn bob amser yn gwella ac nid yw'n effeithio ar ymateb y Tocsin Botwlinwm.
- ▶ Bydd tua 5% o ddos y pigiad yn lledaenu o'r man lle cawsoch chi'r pigiad drwy'r corff, gan achosi i rai cleifion (12%) deimlo'n wan neu fel bod ganddyn nhw'r "ffliw" am wythnos neu ddwy.
- ▶ Haint. Mae hyn yn brin. Dylech ofyn am gymorth meddygol os yw'r man lle cawsoch chi'r pigiad yn teimlo'n gynnes, os yw'n goch neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfotig ar gyfer hyn.
- ▶ Yn anaml, ceir anawsterau llyncu neu broblemau cynhyrchu'r llais os yw'r tocsin yn cael ei chwistrellu ger y cyhyrau sy'n rheoli llais neu lyncu, neu os defnyddir dosau mwy. Ewch am sylw meddygol ar unwaith os byddwch yn cael anawsterau llyncu, lleferydd neu anadlu.
- ▶ Mae anaf i'r nerfau yn brin iawn.



People vary in how they interpret words and numbers.
This scale is provided to help.



Beth allaf i ei ddisgwyl ar ôl y pigiad?

Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen ar safle'r pigiad. Cadwch y manau lle cawsoch y pigiadau yn sych am 24 awr ar ôl y driniaeth. Peidiwch â phoeni os bydd eich poen yn teimlo'n waeth am rai dyddiau gan fod hyn yn gallu digwydd weithiau. Cymerwch eich cyffuriau lladd poen yn rheolaidd a'ch meddyginiaethau fel arfer, a dylai'r boen wella. Ceisiwch ddal i symud o gwmpas y tŷ ond peidiwch â gwneud unrhyw beth sy'n rhy anodd.

Beth ddylwn i ei wneud yn yr wythnosau ar ôl y pigiad?

Wrth i'ch poen leihau, dylech wneud mwy o ymarfer corff ysgafn. Mae'n well i chi wneud mwy yn raddol. Ceisiwch beidio â gwneud gormod oherwydd efallai y byddwch chi'n cael mwy o boen y diwrnod wedyn. Gall eich meddyg roi cyngor mwy penodol.

Pa ofal dilynol fydd yn cael ei drefnu?

Fel arfer, byddwn yn anfon llythyr at eich meddyg teulu a bydd yn dweud wrthyhych chi beth i'w wneud ar ôl y driniaeth. Efallai y byddwn ni'n gofyn i chi ffonio'r adran boen, llenwi ffurflen, neu roi adolygiad ffôn neu apwyntiad arall.

A oes unrhyw beth arall y mae angen i mi feddwl amdano cyn y driniaeth?

- ▶ Dewch â'ch sbectol os ydych eu hangen i ddarllen.
- ▶ Dewch ag unrhyw ddyfeisiau eraill y gallai fod eu hangen arnoch, fel cymhorthion clyw, cymhorthion symudedd ac ati.
- ▶ Dewch â rhestr o'r holl feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd gyda chi.
- ▶ Parhewch i gymryd eich meddyginiaeth fel arfer ar ddiwrnod y driniaeth, os na fyddwch wedi cael cyngor i'r gwrthwyneb.
- ▶ Argymhellir osgoi pigiadau steroid am bythefnos cyn neu ar ôl cael brechlyn.

Ac yn olaf...

Ni fwriedir i'r wybodaeth yn y daflen hon gymryd lle cyngor eich meddyg neu eich tîm gofal iechyd. Os oes angen rhagor o wybodaeth arnoch chi neu os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon, siaradwch â'ch meddyg teulu neu cysylltwch â'ch Clinig Poen.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu bryderon ar ôl i chi gael eich triniaeth, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu/Uned Mân Anafiadau/Damweiniau ac Achosion Brys.

neu

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Poen Cronig drwy ffonio **01495-768699** neu **01495-765701** (09:00 i 16:00 o ddydd Llun i ddydd Gwener)

Addaswyd o Daflen Wybodaeth i Gleifion y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ar gyfer Pigiadau Pwyntiau Sbardun

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

