Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Pigiadau Epidwrol ym Môn y Cefn i reoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am bigiadau steroid epidwrol ym môn y cefn ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi. Cofiwch y bydd rhai mannau yn gwneud pethau'n wahanol. Bydd eich meddyg yn gallu esbonio'n llawn beth i'w ddisgwyl.

Beth yw pigiad steroid epidwrol ym môn y cefn?
Yn achos pigiad steroid epidwrol ym môn y cefn, chwistrellir steroid i'r lle epidwrol ym môn y cefn (sef yr 'asgwrn cynffon'). Dyma le sydd o amgylch llinyn y cefn. Defnyddir pigiadau epidwrol yn bennaf i drin radicwlitis (poen yn y nerf glunol) pan na fydd mesurau symlach wedi cynorthwyo. Chwistrellir anaesthetig lleol (neu hyd yn oed toddiant halwynog arferol) gyda'r steroid i drochi gwreiddiau'r nerfau sy'n anfon signalau poen i'ch ymennydd. Gall hynny helpu i leddfu eich poen trwy leihau rhywfaint o signalau poen. Efallai na wnaiff effaith y feddyginiaeth lleddfu poen bara'n hir iawn, ond yn sgil y pigiadau hyn, caiff y boen a brofir gan rai pobl ei leddfu'n sylweddol iawn a bydd yr effaith honno'n para'n hir. Ni all y pigiadau eich gwella'n llwyr. Fel arfer, rhoddir y pigiadau ar y cyd â thriniaethau eraill megis ffisiotherapi.

Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?
Bydd opsiynau triniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn i chi benderfynu cael y pigiad(au), a bydd angen eich cydsyniad cyn dechrau. Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a ddylech 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 â gofal arall. Os nad ydych yn sicr a ydych yn dymuno cael y pigiad, gallwch gael rhagor o gyngor a gwybodaeth. Siaradwch â'ch meddyg i gael rhagor o wybodaeth.
Os yw eich iechyd wedi newid, mae'n bwysig hysbysu eich meddyg.
► Os oes gennych haint yn eich corff, neu ar groen gwaelod eich cefn, efallai y bydd eich meddyg yn disgwyl i'r haint glirio cyn rhoi'r driniaeth.
► Os ydych chi wedi dechrau cymryd meddyginiaethau gwrthgeulo neu wrthblatennau sy'n “teneuo'r gwaed” megis warffarin, heparin, apixaban, rivaroxaban neu clopidogrel, efallai y bydd angen paratoadau ychwanegol cyn i chi gael y driniaeth.
► Os ydych yn dioddef gan ddiabetes, gallai defnyddio steroidau yn ystod pigiadau wneud i lefel siwgr eich gwaed newid, gan olygu y bydd angen monitro ac addasu eich meddyginiaethau i drin diabetes.
► Os oes gennych chi unrhyw alergeddau.

Rhaid i chi hefyd ddweud wrth y meddyg os oes unrhyw siawns y gallech chi fod yn feichiog.

Rwyf wedi clywed fod steroidau yn cael eu defnyddio'n 'heb drwydded' neu'n 'all-drwydded'; beth yw ystyr hynny?
Caiff steroidau (cortisteroidau) eu defnyddio'n aml i reoli poen cronig, ond maent wedi'u trwyddedu i'w defnyddio mewn dulliau penodol yn unig. Nid yw rhai dulliau o roi steroidau i drin poen wedi'u cynnwys yn y drwydded. Gelwir hyn yn ddefnydd all-drwydded. Efallai nad yw gwneuthurwr y feddyginiaeth wedi ymgeisio am drwydded benodol i allu ei defnyddio'n ehangach. Caiff LLAWER o feddyginiaethau trin poen eu defnyddio mewn modd 'all-drwydded'. Gall eich meddyg drafod hyn yn fanylach â chi.

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 neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi cydsynio, a'ch bod yn dal yn fodlon cael y pigiad. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn lle penodol gydag unigolyn hyfforddedig. Yn aml, defnyddir peiriant pelydr-X (neu ddulliau eraill i lywio pigiadau trwy ddefnyddio delweddau) i sicrhau y rhoddir y pigiad yn y lle cywir.
Nid fydd pob meddyg yn ymgymryd â'r pigiadau hyn yn yr un ffordd yn union, ond dyma sy'n digwydd fel arfer:
► Bydd gweithiwr meddygol proffesiynol yn eich paratoi at y driniaeth.
► Mae'n bosibl y byddwn yn mesur pwysedd eich gwaed a chyfradd curiad eich calon.
► Byddwn yn gosod nodwydd fechan (canwla) yng nghefn eich llaw.
► Byddwch yn cael eich gosod yn ofalus a byddwn yn glanhau'r croen ger lleoliad y pigiad â hydoddiant gwrth-heintiol neu'n chwistrellu gwrth-heintiwr ar y croen. Efallai bydd hynny'n teimlo'n oer iawn.
► Byddwch yn teimlo pigo/llosgi wrth i'r anesthetig lleol gael ei chwistrellu er mwyn fferru'r croen a'r meinweoedd cyfagos. Bydd y meddyg yn eich rhybuddio am hyn cyn rhoi'r pigiad.
► Caiff y nodwydd ei llywio i'r lle epidwrol ym môn y cefn/ Fel arfer, defnyddir pelydr-X (neu fathau eraill o ddelweddau i gynnig arweiniad) i sicrhau y gosodir y nodwydd yn y lle cywir.
► Bydd y meddyg yn llywio'r pigiad i'r lle epidwrol yn agos at ffynhonnell y poen, a bydd fel arfer yn chwistrellu sylwedd cyferbynnu (sylwedd sy'n weladwy wrth ddefnyddio dull delweddu megis Pelydr-X) i sicrhau bod y nodwydd yn y lle cywir. Efallai y byddwch chi'n teimlo pwysedd, tyndra neu deimlad sy'n ymdebygu i wthio yng ngwaelod eich cefn neu yn eich coes pan roddir y pigiadau i chi. Rhowch wybod i'r meddyg os bydd hynny'n teimlo'n anghyfforddus.

Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y pigiad?
Ar ôl y pigiadau, bydd rhywun yn mynd â chi i lecyn neu ward adfer, ac yno, bydd y staff nyrsio yn cadw golwg arnoch chi. Weithiau, gofynnir i chi orwedd ar wastad eich cefn am oddeutu 30 munud neu fwy. Cewch eich cynorthwyo i eistedd yn gefnsyth a mesurir pwysedd eich gwaed a chyfradd eich pwls. Dywedir wrthych chi pryd ddylech chi wisgo a chewch eich cynhorthwy i sicrhau y gallwch chi sefyll yn ddiogel ar ôl y driniaeth.

Pryd fyddaf yn gallu gadael yr ysbyty ar ôl cael fy mhigiadau?
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. Ni fydd yn ddiogel i chi yrru adref yn syth ar ôl y driniaeth. Ni fydd eich yswiriant car yn ddilys os byddwch chi'n gyrru.

Beth allaf 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 sicrhau bod ffôn ar gael i chi. 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 wahanol bobl 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 yn cael unrhyw sgil effeithiau?
Yn union fel yn achos unrhyw driniaeth arall, efallai bydd rhywfaint o sgil effeithiau. Mân sgil effeithiau fydd y rhain fel arfer, ond ceir risgiau yn sgil y driniaeth hon. Gall y sgil effeithiau gynnwys:
► Dolurusrwydd ysgafn a/neu gleisio ger lleoliad y pigiad. Bydd hyn yn gwella ymhen rhyw ddiwrnod neu ddau fel arfer.
► Yn anaml iawn, efallai y byddwch chi'n teimlo'n fferdod a/neu wendid yn eich coesau neu eich ffolennau, oherwydd bod yr anesthetig lleol wedi lledaenu. Os bydd hyn yn digwydd, byddwch yn teimlo hynny dros dro a bydd yn gwella'n gyflym (ymhen munudau neu oriau).
► Gall effeithiau’r steroidau amrywio, gan gynnwys cochni yn y wyneb a’r frest, tarfu ar gylchred y mislif, pwysau yn cynyddu, cynnydd yn lefelau siwgr y gwaed ac anawsterau iechyd meddwl yn gwaethygu. Effeithiau dros dro fydd y rhain a byddant yn fwy tebygol o ddigwydd os ceir sawl pigiad steroid.
► Haint. Mae hyn yn brin. Dylech ofyn am gymorth meddygol os bydd lleoliad y pigiad wedi cochi neu'n teimlo'n gynnes, a byddwch yn teimlo dolurusrwydd. Neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfiotig i unioni hyn.
► Ceir nerfau pwysig iawn yn y meingefn, ond mae anaf difrifol i'r nerfau yn brin iawn, a gall hynny ddigwydd pan fydd gwaedu difrifol, haint neu grawniad ger llinyn y cefn, neu hyd yn oed anaf corfforol yn sgil y nodwyd neu'r pigiad. Dyna pan fydd y meddyg yn rhoi'r pigiad yn hynod o ofalus i chi. Os bydd gwendid di-baid yn y coesau a/neu anghenion o ran anymataliaeth, bydd canfod eu hachosion yn ddi-oed. Mae'r enghreifftiau o niwed difrifol yn sgil y pigiadau hyn yn hynod o brin. Siaradwch â'ch meddyg i drafod hyn yn llawn.
► Gall pwysedd y gwaed ostwng am ychydig ac efallai bydd rhai pobl yn teimlo'n chwil.

► Cur pen. Ar adegau prin, efallai y gosodir nodwydd epidwrol yn rhy bell a hylif o'r meingefn (CSF) pan dyllir y bilen amddiffynnol (dwra) sy'n amgylchynu llinyn y cefn. Gelwir hyn yn dwll yn y dwra a gall achosi cur pen, a bydd angen triniaeth ychwanegol i unioni hynny. Os byddwch yn cychwyn teimlo cur pen difrifol ar ôl cael eich pigiad, cymerwch rywfaint o dabledi Parasetamol, yfwch ddigonedd o ddŵr a gorweddwch ar wastad eich cefn. Os bydd y cur pen yn para mwy na 24 awr, cysylltwch â'ch meddyg teulu neu'r Clinig Poen.
► Ni fydd triniaethau â phigiadau yn llwyddo bob amser ac efallai na wnânt helpu i leddfu eich poen.
► Dan amgylchiadau prin, gall defnyddio steroidau beri niwed i'ch golwg. Dylech hysbysu eich meddyg am unrhyw broblemau newydd â'r golwg (er enghraifft, os bydd eich golwg yn afluniedig neu'n aneglur).

FACULTY OF PAIN MEDICINE of the Royal College of Anaesthetists

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

Beth allaf ei ddisgwyl yn ystod y diwrnodau wedi'r driniaeth?
Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen yn lleoliad y pigiad. Cadwch y mannau ble 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 a gwneud unrhyw beth sy'n rhy anodd.

Beth ddylwn ei wneud yn ystod yr wythnosau ar ôl y pigiad?
Wrth i'ch poen leihau, dylech wneud mwy o ymarfer corff ysgafn. Bydd gweithgareddau syml megis mynd am dro bob dydd, defnyddio beic ymarfer corff neu nofio ar eich cefn yn fuddiol. Mae'n well i chi wneud mwy yn raddol. Ceisiwch beidio â gwneud gormod oherwydd efallai y byddwch chi'n teimlo mwy o boen y diwrnod canlynol. Bydd eich meddyg yn gallu cynnig cyngor mwy penodol i chi.

Pa ofal dilynol fydd yn cael ei drefnu?
Fel arfer, byddwn yn anfon llythyr at eich meddyg teulu a bydd yn dweud wrthych 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 bydd angen i mi ei ystyried cyn y driniaeth?
► Dewch â'ch sbectol os oes arnoch ei hangen i ddarllen.
► Dewch ag unrhyw declynnau eraill y bydd arnoch eu hangen, er enghraifft, cymhorthion clyw, cymhorthion symudedd ac ati.
► Dewch â rhestr o'r holl feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd.

► Cymerwch eich meddyginiaethau yn y ffordd arferol ar ddiwrnod y driniaeth, os na fyddwch wedi cael cyngor i'r gwrthwyneb
► Peidiwch â chael unrhyw frechlynnau gan gynnwys pigiadau rhag COVID-19 am bythefnos cyn ac ar ôl y driniaeth.

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/Adran 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 gan y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ynghylch Pigiadau Steroid Epidwrol

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