



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Taflen Wybodaeth i Gleifion Epidwral Cynffonol/Meingefnol/Thorasig / Cerfigol

Uned Llawfeddygaeth Ddydd

Mae'r driniaeth hon wedi ei chynnig i chi fel rhan o'ch cynllun rheoli sydd wedi ei drafod a'i gytuno ar y cyd â'ch Ymgynghorydd Rheoli Poen. Mae'ch poen yn debygol o ymateb i driniaeth pigiad os yw'r boen yn ddifrifol ac bodoli mewn rhan benodol o'r corff. Nid yw poen sydd i'w deimlo ar draws sawl rhan o'r corff neu boen ysgafn yn ymateb i driniaeth pigiad.

Wrth ymdrin â phob achos o boen cronig, ein nod yw lleihau eich symptomau er mwyn i chi allu symud yn well, lleihau neu roi'r gorau i gymryd meddyginiaeth, cael rheolaeth yn ôl unwaith eto dros eich bywyd a gwella ansawdd eich bywyd. Caiff lleihau difrifoldeb symptomau o 30% ei ystyried yn llwyddiant o ran rheoli poen cronig. Anaml iawn y mae triniaethau lleddfu poen yn gwella pen cronig yn llwyr. Maent yn helpu i dorri cylch dieflig symptomau poen parhaus ond ni ellir rhagweld am ba hyd y bydd angen i'r driniaeth barhau. Caiff cyfnod o ddim hirach na 24 mis ei ystyried yn briodol ar gyfer triniaeth pigiad.

Mae'n bwysig cofio, hefyd, nad oes unrhyw driniaeth heb ei risgiau. Gyda hyn mewn golwg, ni fydd triniaeth pigiad yn cael ei roi dro ar ôl tro oherwydd gall yr anesthetig lleol a'r steroid achosi sgil effeithiau o gwmpas y man yr aiff y pigiad i mewn a phan fyddant yn cael eu hamsugno gan lif y gwaed. Gall rhai o'r sgil effeithiau rhain gynnwys imiwnedd is, eich gwneud yn fwy tebygol o ddal heintiau a achosir gan firysau a bacteria. Mae hyn yn berthnasol iawn ar hyn o bryd wrth ystyried y pandemig COVID-19.

Caiff risgiau penodol sy'n ymwneud â thriniaethau eu hegluro yn y daflen wybodaeth. Cymerwch amser i ystyried y wybodaeth a ddarperir isod ynglŷn â'r driniaeth ymyriadol hon os gwelwch yn dda.

Beth yw Epidwral Cynffonol/ Meingefnol/ Thorasig/ Cerfigol?

Achosir rhai mathau o boen pan fydd nerfau sy'n dod allan o linyn y cefn yn cael eu caethiwo. Gall pigiad o anaestheteg leol a steroid depo o

gwmpas leinin yr asgwrn cefn, y gofod epidwral, helpu i leddfu eich poen.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Byddwch chi'n gorwedd ar eich bol neu ar eich ochr ar gyfer y driniaeth, sydd fel arfer yn para am tua 15 munud. Mae anaestheteg leol yn cael ei chwistrellu i mewn i'r croen ac mae nodwydd yn cael ei rhoi i mewn tuag at yr asgwrn cefn ar ei ochr isaf, y canol neu'r rhan uchaf o dan arweiniad pelydr-x. Mae'n bosibl y bydd yn teimlo ychydig yn anghyfforddus ond mae'n hanfodol eich bod yn aros yn llonydd. Ar ôl gwirio safle cywir y nodwydd, byddwch chi'n cael cymysgedd anaestheteg leol/ steroid depo. Bydd rhwymyn di-haint yn cael ei roi ar fan y pigiad.

Ydy hyn yn gweithio ac am ba hyd?

Mae'n bosibl na fyddwch chi'n teimlo unrhyw fudd am 3-7 diwrnod. Gellir lleddfu symptomau am hyd at 3 - 4 mis neu fwy mewn tu hanner y cleifion i gyd.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod?

- Gallwch fwyta ac yfed fel arfer.
- Cymerwch eich holl dabledi

Gallwch gymryd eich holl dabledi fel arfer heblaw eich bod wedi cael cyfarwyddyd i beidio. Dewch â rhestr o'ch tabledi gyda chi.

- Byddan nhw'n gofyn i chi newid i mewn i wân ysbyty. Bydd nyrs yn cymryd rhai manylion gennych i wirio eich bod yn ddigon iach i gael y driniaeth. Gofynnir i chi arwyddo ffurflen gydsynio. Bydd y meddyg yn gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ar y pryd. Byddan nhw'n mynd â chi ar droli i'r theatr.
- Ar ôl cael eich triniaeth, bydd yn rhaid i chi aros gyda ni am tua awr cyn mynd adref.
- Ni allwch yrru cerbyd na mynd adref ar gludiant cyhoeddus. Dylech ofyn i oedolyn cyfrifol aros gyda chi ar y diwrnod.

Beth i'w wneud ar ôl y driniaeth?

Ar ôl eich triniaeth, cymerwch bethau'n hamddenol am weddill y diwrnod. Peidiwch â gwneud ymarfer egnïol na gwaith trwm am ychydig ddyddiau. Cadwch fan y pigiad yn lân a sych. Tynnwch y rhwymyn ar ôl 24 awr.

Daliwch i gymryd eich tabledi poen hyd nes i chi weld gwelliant yn eich symptomau.

Byddwch chi wedyn yn cael apwyntiad dros y ffôn gyda nyrs arbenigol neu gan eich ymgynghorydd mewn clinig cleifion allanol.

Sgil effeithiau a chymhlethdodau:

Oherwydd y driniaeth:-

Cyffredin

- Dolurus / cleisio wrth fan y pigiad
- Poen cynyddol dros dro (hyd at 10 niwrnod)

Anghyffredin

- Pen tost
- Haematoma
- Haint wrth fan y pigiad
- Adwaith alergaidd
- Poen newydd
- Poen yn gwaethygu

Anghyffredin iawn

- Confylsiynau (ffitiau)
- Niwed dros dro neu barhaol yn achosi anabledd i'r nerf
- Ataliad y galon (y galon yn peidio â churo)

Oherwydd y steroid yn y pigiad:-

- Cochni ar eich wyneb am ychydig ddyddiau.
- Newid dros dro yn y misglwyf arferol (merched).

- Cynnydd dros dro yn eich lefelau siwgr (pobl yn dioddef gan ddiabetes).

Rhaid i chi ddweud wrthym os:

- Gallwch chi fod yn feichiog
- Ydych chi'n cymryd warfarin / clopidogrel
- Oes gennych chi alergedd i feddyginiaethau, bwydydd neu latex
- Ydych chi angen cyfieithydd
- Ydych chi'n nerfus iawn am nodwyddau, ysbytai neu ymarferwyr meddygol

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â:-

Ysbyty Brenhinol Gwent ar:- 01633 - 234938

Ymgynghorwyr: Dr. Tzvetanka Ivanova-Stoilova / Dr. Sonia Wartan

Ysbyty Nevill Hall:- 01873 – 732979

Ymgynghorwyr: Dr. Sue Jeffs / Dr. Mandar Joshi