Pigiadau i'r Cymal Ffased i reoli poen

Nod y daflen hon yw cynnig gwybodaeth i chi am bigiadau i'r cymal ffased - pigiadau o anesthetig lleol i'r nerfau sy'n cyflenwi'r cymalau ffased i'w merwino fel na allant anfon signalau poen - ac ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych chi. Cofiwch y bydd rhai mannau yn gwneud pethau'n wahanol. Gall eich meddyg esbonio beth yn union y dylech ei ddisgwyl.

Beth yw pigiad i'r cymalau ffased?

Mae pigiad i'r cymal ffased yn bigiad yn agos at y cymal ffased neu'n bigiad ynddo. Bydd y pigiad yn darparu gwybodaeth i gadarnhau a yw poen yn deillio o'ch cymalau ffased ai peidio.
Fe'i defnyddir i ganfod poen mewn mannau penodol yn asgwrn y cefn pan na fydd mesurau symlach wedi llwyddo. Gall helpu i leddfu eich poen trwy leihau rhywfaint o'r signalau poen o'r cymal. 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.
Mae'r cymalau ffased yn gymalau bychan sy'n uno esgyrn y meingefn. Gellir eu canfod yn y gwddf (gyddfol), rhwng crafellau'r ysgwyddau/cefn y frest (thorasig) ac yn rhan isaf y cefn (meingefnol). Mae'r cymalau ffased yn caniatáu symudiadau ac yn sefydlogi'r asgwrn cefn. Gall traul, llid ac anafiadau i'r cymalau ffased achosi poen i rai pobl.
Efallai bydd angen sawl pigiad mewn cymalau ffased gwahanol, yn dibynnu ar leoliad y boen. Fel arfer, rhoddir pigiadau yn y cymalau yn un rhan o'r corff - y gwddf, y thoracs neu ran isaf y cefn. Bydd y pigiad a roddir yn cynnwys anaesthetig lleol, ac yn aml, bydd mymryn o steroid ynddo. Fel arfer, rhoddir y pigiadau ar y cyd â thriniaethau eraill megis ffisiotherapi.

A yw'r driniaeth hon yn briodol i mi?

Bydd opsiynau eraill o ran y triniaethau yn cael eu trafod â chi cyn i chi benderfynu cael y pigiad (neu bigiadau) ai peidio, a bydd angen eich cydsyniad cyn dechrau.
Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a ddylech gael y pigiad ai peidio. Gall eich meddyg gynnig y wybodaeth ddiweddaraf i chi am y tebygolrwydd y gwnaiff y driniaeth hon lwyddo i chi a sut y mae'n cyd-fynd ag agweddau eraill ar eich gofal.
Os nad ydych yn sicr a ydych yn dymuno cael y pigiad (neu'r pigiadau) ai peidio, 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 y croen ar waelod 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 unrhyw alergeddau.
Rhaid i chi hefyd ddweud wrth y meddyg os oes unrhyw bosibilrwydd y gallech chi fod yn feichiog

Rwyf wedi clywed fod steroidau yn cael eu defnyddio '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 y pigiad, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth â chi. Cyn rhoi'r pigiad i 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 dan ofal unigolyn hyfforddedig. Yn aml, defnyddir peiriant pelydr-x (neu ddulliau eraill i gynnig arweiniad trwy ddelweddau) 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.
► Defnyddir peiriant pelydr-x neu uwchsain neu ddull arall i sicrhau y gosodir y nodwydd yn y lle cywir.
► 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.
► Bydd y meddyg yn llywio'r pigiadau i'r fan neu'r mannau sy'n lleoliadau tebygol y boen. Efallai y byddwch chi'n teimlo pwysedd, tyndra neu deimlad sy'n ymdebygu i wthio. Rhowch wybod i'r meddyg os bydd hynny'n teimlo'n anghyfforddus.

Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl cael y pigiadau?

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. Efallai y mesurir pwysedd eich gwaed a chyfradd curiad eich calon. Byddwch yn cael rhagor o gyngor pan fyddwch yn barod i fynd adref.

Pryd fyddaf yn gallu gadael yr ysbyty ar ôl cael fy mhigiadau?

Byddwch fel arfer yn gallu mynd adref ymhen ychydig oriau ar ôl eich cael eich pigiad, neu'n llawer cynt na hynny ar brydiau, yn dibynnu ar faint y bydd eich meddyg neu eich nyrs am i chi aros yno. Cofiwch sicrhau y gall rhywun ddod i'ch nôl chi ar ôl cael y driniaeth. Ni fydd yn ddiogel i chi yrru adref yn syth ar ôl y driniaeth. Os gwnewch chi hynny, byddwch chi annilysu polisi yswiriant eich cerbyd.

Beth allaf i ei wneud ar ôl cael fy nhriniaeth?

Yn ddelfrydol, dylech drefnu i rywun aros gyda chi am 24 awr, ond os na allwch wneud hynny, dylech o leiaf sicrhau bod ffôn ar gael i chi. Ni ddylech yrru, trin ~~a thrafod~~ peiriannau, llofnodi dogfennau cyfreithiol, darparu gofal plant heb gymorth nac yfed alcohol nes bydd hi'n addas i chi wneud hynny.

Pryd alla 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 cynnig cyngor cyffredinol, felly dylech drafod hynny â'ch meddyg

A wnaf i brofi 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.

► Gallai'r anesthetig lleol ledaenu gan achosi rhywfaint fferdod a/neu wendid yn eich coesau, breichiau (yn achos cymalau'r gwddf) ac mewn rhannau eraill o'r corff. Os bydd hynny'n digwydd, byddwch yn ei brofi dros dro a bydd yn gwella'n gyflym (ymhen munudau neu oriau).

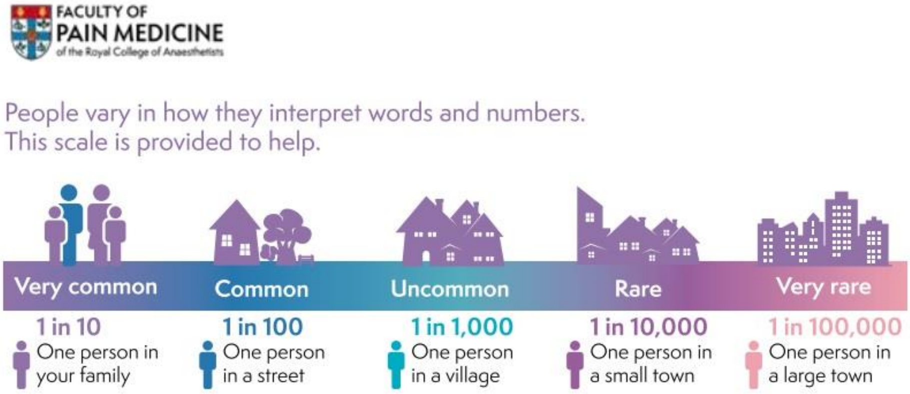
► Gellir profi effeithiau gwahanol yn sgil y pigiadau, cochni yn y wyneb a'r frest, tarfu ar gylchred y mislif, pwysau yn cynyddu, cynnydd yn lefelau siwgr y gwaed ac anawsterau iechyd meddwl yn gwaethygu. Effeithiau dros dro yw'r rhain a byddant yn fwy tebygol o ddigwydd os ceir sawl pigiad steroid.

► Haint. Mae hynny'n 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 byddwch yn teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfiotig i unioni hyn.

► Ceir nerfau pwysig yn y meingefn, ond mae anaf difrifol i'r nerfau yn brin iawn.

► Ni fydd triniaethau â phigiadau yn llwyddo bob amser ac efallai na wnânt helpu i leddfu eich poen.

► **(Pigiadau ger y thoracs yn unig)** Anaf i'r ysgyfaint neu ddatchwyddiad yr ysgyfaint (niwmothoracs). Mae hynny'n brin iawn. Os cewch chi boen yn y frest neu os byddwch yn fyr eich gwynt, dylech geisio cymorth meddygol yn syth.
► 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).



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 cael y driniaeth. Peidiwch â phoeni os bydd eich poen yn teimlo'n waeth am ychydig ddyddiau oherwydd bydd hynny'n digwydd ar brydiau. Os cymerwch eich cyffuriau lladd poen arferol a'ch meddyginiaethau yn ôl yr arfer, dylai hynny wella. Ceisiwch symud digon o amgylch y tŷ gan osgoi gwneud unrhyw beth sy'n rhy anodd.

Beth ddylwn ei wneud yn ystod yr wythnosau wedi'r pigiadau?

Wrth i'ch poen leihau, dylech geisio gwneud mwy o ymarfer corff yn raddol. Bydd gweithgareddau syml megis mynd am dro bob dydd, defnyddio beic ymarfer corff neu nofio ar eich cefn yn helpu i wella ffyrfder eich cyhyrau. Bydd yn ddoeth cynyddu eich gweithgareddau yn raddol. Ceisiwch beidio â gwneud gormod oherwydd efallai y byddwch chi'n teimlo mwy o boen y diwrnod canlynol.

Beth fydd y trefniadau o ran y gofal dilynol?

Fel arfer, anfonir llythyr at eich meddyg teulu, a bydd eich meddyg yn dweud wrthych chi beth ddylech ei wneud ar ôl y driniaeth. Efallai y gofynnir i chi ffonio'r adran boen neu lenwi ffurflen, neu efallai y cewch chi adolygiad dros y ffôn neu fath arall o apwyntiad.

A oes angen i mi ystyried unrhyw beth arall cyn cael 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
► Cofiwch ddod â rhestr o'ch meddyginiaethau cyfredol bob tro.
► Cymerwch eich meddyginiaethau yn y ffordd arferol ar ddiwrnod y driniaeth, os na fyddwch wedi cael cyngor gwahanol.

► Ni ddylech gael unrhyw frechiadau (yn cynnwys brechiadau rhag COVID-19) am bythefnos cyn y driniaeth ac am bythefnos ar ôl y driniaeth.

Yn olaf...

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

Ar ôl eich triniaeth, os bydd gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu, Uned Mân Anafiadau neu Adran Achosion Brys.

neu

Cysylltwch â'r Gwasanaeth Poen Cronig ar **01495-768699** neu **01495-765701** (09:00 - 16:00, Dydd Llun i Ddydd Gwener)

Addaswyd o Daflen Wybodaeth i Gleifion gan y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ynghylch Pigiadau yn y Cymal Ffased