Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Dinerfu cymalau ffased gan ddefnyddio amledd radio i reoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am ddinerfu cymalau ffased gydag amledd radio, ac ateb rhai cwestiynau a allai fod gennych chi. Cofiwch ei bod hi'n bosibl y bydd rhai lleoedd yn gwneud rhai pethau'n wahanol. Bydd eich meddyg yn gallu esbonio beth i'w ddisgwyl yn llawn.

Beth yw dinerfu amledd radio?

Mae dinerfu amledd radio (a elwir hefyd yn rhisolysis) yn driniaeth lle mae'r nerfau sy'n mynd i'r cymalau ffased (nerfau'r gangen ganolig) yn cael eu trin trwy eu twymo (a elwir weithiau yn friwio neu ddinerfu) gan ddefnyddio peiriant arbennig, a elwir yn beiriant amledd radio. Fel arfer, rhoddir sawl pigiad yn ystod yr un driniaeth. Fe'i defnyddir ar gyfer poen asgwrn cefn lleol yn yr ardaloedd meingefnol, thorasig neu serfigol lle nad yw dulliau symlach wedi helpu gyda'r boen.

Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?

Os yw anesthetig lleol a phigiadau steroid (blociau'r gangen ganolog) wedi lleddfu eich poen yn dda, mae'n bosibl y byddwch chi'n profi llai o boen am gyfnod sy'n para'n hirach ar ôl dinerfu'r cymalau gydag amledd radio. Bydd opsiynau am driniaethau eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn i chi benderfynu cael y driniaeth hon, a bydd angen eich cydsyniad cyn dechrau. Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a ydych am gael y driniaeth ai peidio. Bydd eich meddyg yn gallu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y tebygolrwydd y bydd y driniaeth hon yn gweithio, a sut mae'n cyd-fynd ag unrhyw ofal arall. Os nad ydych chi wedi penderfynu a ydych am gael y driniaeth 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 haint yn eich corff, neu ar groen eich cefn, efallai y bydd eich meddyg yn aros nes i'r haint glirio cyn rhoi'r driniaeth.
► 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 paratoadau ychwanegol cyn i chi gael y driniaeth.
► Os oes gennych chi unrhyw alergeddau.
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 driniaeth, bydd eich meddyg yn ei thrafod gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn i chi gydsynio cyn y driniaeth neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi cydsynio, a'ch bod yn dal yn hapus i'w chael. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gydag unigolyn sydd wedi cael hyfforddiant. Bydd peiriant pelydr-X yn cael ei ddefnyddio i sicrhau bod y pigiad yn cael ei roi yn gywir. Nid yw pob meddyg yn rhoi'r pigiadau hyn yn union yr un ffordd, ond dyma sy'n digwydd fel arfer:

► Bydd gweithiwr gofal iechyd 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.
► Byddwn yn gosod plât ffoil bach gludiog ar eich corff
► 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.
► Byddwch yn teimlo pigo/llosgi wrth i'r anesthetig lleol gael ei chwistrellu i fferru'r croen a'r meinweoedd cyfagos. Bydd y meddyg yn eich rhybuddio yn gyntaf.
► Mae'n bwysig eich bod yn llonydd yn ystod y driniaeth gan y bydd nodwydd arbennig yn cael ei gosod yn ofalus yn y man cywir. Efallai y bydd hyn ychydig yn anghyfforddus.
► Bydd gosodiadau'r peiriant yn cael eu haddasu i brofi a yw'r nodwydd wedi'i gosod yn gywir wrth ymyl y nerf. Mae'n gyffredin i chi deimlo'r cyhyrau'n plycio yn y man lle gosodir y nodwyddau ac o'i gwmpas.
► Ar gyfer triniaethau yng ngwaelod y cefn, gofynnir i chi a ydych yn teimlo unrhyw ogleisio, anghysur neu blycio yn eich coes, er mwyn gwneud yn siŵr nad yw'r nodwydd yn rhy agos at y nerfau hyn. Bydd y meddyg hefyd yn edrych am unrhyw symudiadau yng nghyhyrau eich troed neu eich coes, a all ddangos bod angen ail-leoli'r nodwydd.
► Rhoddir pigiadau anesthetig lleol. Efallai y byddwch chi'n teimlo pwysau, tyndra neu deimlad o wthio pan roddir y pigiadau. Yna, bydd y meddyg yn trin y nerfau. Rhowch wybod i'r meddyg os yw'n anghyfforddus. Mae'n bwysig eich bod yn cadw mor llonydd â phosibl yn ystod y rhan hon o'r driniaeth.
► Bydd dresin bach yn cael ei osod dros y mannau a gafodd driniaeth.

Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y driniaeth?

Ar ôl y pigiadau, byddwch yn mynd i ardal adfer neu ward lle bydd staff nyrsio yn gwirio eich bod yn iawn. Efallai y byddwn yn 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?

Byddwch fel arfer yn gallu mynd adref o fewn 30 munud i ychydig oriau ar ôl y pigiad, gan ddibynnu ar faint o bigiadau oedd eu hangen a pha 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 ei wneud ar ôl fy nhriniaeth?

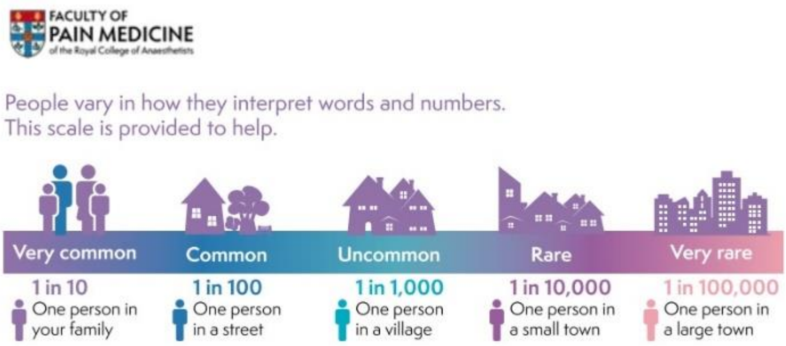
Yn ddelfrydol, dylech drefnu i rywun aros gyda chi am 24 awr ond, os na allwch wneud hynny, dylech wneud yn siŵr bod ffôn ar gael wrth eich ymyl. Ni ddylech yrru, defnyddio peiriannau, llofnodi dogfennau cyfreithiol, darparu gofal plant heb gymorth nac yfed alcohol hyd nes y byddwch yn ffit i wneud hynny. 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-effeithiau?

Fel gydag unrhyw driniaeth, gall fod sgil-effeithiau. Fodd bynnag, nid yw'r rhain fel arfer yn ddifrifol ac nid oes llawer o risg o niwed difrifol.
Mae'r sgil-effeithiau yn cynnwys:
► Tynerwch lleol ysgafn a/neu gleisio ar safle'r pigiad, sydd fel arfer yn gwella yn ystod y dyddiau cyntaf.
► Teimlad pigog tebyg i losg haul dros groen y cefn neu'r gwddf. Bydd fel arfer yn gwella gydag amser ond fe all bara ychydig fisoedd.
► Yn anaml iawn, efallai y byddwch chi'n teimlo'n fferdod a/neu wendid yn eich coesau, oherwydd bod yr anesthetig lleol wedi lledaenu. Os bydd hyn yn digwydd, mae'r teimlad yn un dros dro a bydd yn gwella'n gyflym dros funudau neu oriau.
► 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 wrthfiotig ar gyfer hyn.
► Mae nerfau pwysig yn yr asgwrn cefn, ond mae niwed difrifol i'r nerf yn anghyffredin iawn. Gall niwed i'r nerfau sy'n mynd i gyhyrau eich coes arwain at fethu â chodi'ch troed. Cymerir gofal mawr yn ystod y driniaeth i osgoi'r cymhlethdod hwn trwy osod y nodwyddau'n ofalus o dan belydr-x a thrin y nerfau pan fydd y meddyg yn hyderus eu bod yn y safle cywir.
► **(Triniaeth yn yr ardal thorasig yn unig)** Anaf neu gwymp yr ysgyfaint (niwmothoracs). Mae hyn yn brin iawn. Os byddwch chi'n teimlo poen yn y frest neu ddiffyg anadl, dylech ofyn am gymorth meddygol ar unwaith.
► Nid yw triniaeth gyda phigiadau bob amser yn gweithio ac efallai na fyddant yn helpu eich poen.



Beth allaf ei ddisgwyl ar ôl y pigiad?

Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen ar safle'r pigiad. Cadwch y mannau 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 driniaeth?

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

Pa ofal dilynol fydd yn cael ei drefnu?

Fel arfer, byddwn yn anfon llythyr at eich meddyg teulu a bydd yn rhoi cyngor i chi am 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.
► Peidiwch â chael unrhyw frechlynnau gan gynnwys pigiad rhag COVID-19 am 2 wythnos 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/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)

Addasiad o Daflen Wybodaeth i Gleifion y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ar Risolysis y Cymalau Ffased / Briwio Amledd Radio (Dinerfu) ar gyfer Trin Poen

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