Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Bloc y Nerf Genicwlaidd er mwyn rheoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am chwistrelliad Bloc Nerf Genicwlaidd ac ateb ambell i gwestiwn a allai fod gennych. Sylwch, efallai y bydd lleoliadau gwahanol yn gwneud pethau'n wahanol. Bydd eich meddyg yn gallu esbonio'n llawn beth i'w ddisgwyl.

Beth yw pigiadau Bloc Nerf Genicwlaidd?

Mae Bloc Nerf Genicwlaidd yn driniaeth chwistrellu a wneir ar gyfer rheoli poen yn y pen-glin. Fe'i perfformir fel arfer ar bobl sydd â phoen cronig yn eu pen-glin, pobl sy'n profi poen ar ôl cael pen-glin newydd neu pobl sy'n dymuno osgoi llawdriniaeth i osod pen-glin newydd. Weithiau defnyddir y driniaeth hon hefyd fel pigiad prawf er mwyn asesu eu haddasrwydd ar gyfer triniaethau pellach. Mae'r pigiad yn cynnwys anesthetig lleol, yn aml gydag ychydig bach o steroid.

Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?

Sylwch nad yw hwn yn iachâd pendant ar gyfer poen pen-glin ond gall helpu i reoli'ch poen. Bydd opsiynau triniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn i chi benderfynu cael y pigiad neu peidio. Byddwch chi a'ch meddyg yn cytuno gyda'ch gilydd 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 â gofal arall. Nid yw triniaethau chwistrellu bob amser yn gweithio ac efallai na fyddant yn helpu eich poen. Os nad ydych wedi penderfynu a ydych am gael y pigiad ai peidio, 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 y croen dros eich pengliniau, efallai y bydd eich meddyg yn aros nes bod yr haint wedi clirio cyn rhoi'r driniaeth.
► Os ydych wedi dechrau cymryd meddyginiaethau gwrthgeulo neu wrthblatennau sy'n "teneuo'r gwaed" fel warfarin, heparin, apixaban, rivaroxaban neu clopidogrel, efallai y bydd angen gwneud mwy o baratoadau cyn i chi gael y driniaeth.
► Os ydych yn dioddef o ddiabetes, gall defnyddio steroidau yn ystod pigiadau achosi i'ch siwgr gwaed newid, a gall hyn olygu bod angen monitro ac addasu eich meddyginiaeth diabetes.
► Os oes gennych unrhyw alergeddau.
Rhaid i chi hefyd ddweud wrth y meddyg os oes unrhyw siawns y gallech fod yn feichiog.

Rwyf wedi clywed bod steroidau yn cael eu defnyddio heb drwydded/oddi ar y label, beth mae hyn yn ei olygu?

Mae steroidau (corticosteroidau) yn cael eu defnyddio fel arfer i reoli poen cronig. Rhoddir trwydded i'w rhoi mewn ffyrdd penodol yn unig. Nid oes trwydded ar gyfer rhai dulliau o roi steroidau i drin poen. Cyfeirir at hyn fel defnydd oddi ar y label. Efallai na fydd gwneuthurwr y feddyginiaeth wedi gwneud cais am drwydded benodol i'w ddefnyddio'n ehangach. Mae NIFER o feddyginiaethau a ddefnyddir mewn meddygaeth poen yn cael eu defnyddio oddi ar y label. Bydd eich meddyg yn gallu trafod hyn ymhellach gyda chi.

Beth fydd yn digwydd i mi yn ystod y driniaeth?

Cyn y pigiad, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn am eich caniatâd cyn y pigiad neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi rhoi caniatâd a'ch bod yn dal yn hapus i gael y pigiad. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gyda pherson hyfforddedig. Bydd uwchsain, pelydr-x neu ddulliau eraill megis symbyliad trydanol y nerf yn cael eu defnyddio i sicrhau bod y pigiad yn gywir. 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. Bydd eich pwysedd gwaed cyfradd curiad eich calon yn cael eu gwirio.

► Efallai y bydd nodwydd fechan (caniwla) yn cael ei gosod yng nghefn eich llaw.

► Byddwch yn cael eich lleoli'n ofalus a bydd y croen o amgylch y safleoedd pigiad yn cael ei lanhau gyda hydoddiant antiseptig neu chwistrell; gall hyn deimlo'n oer iawn.

► Byddwch yn teimlo teimlad o losgi wrth i anesthetig lleol gael ei chwistrellu i wneud y croen a'r meinweoedd o'i gwmpas yn ddiffrwyth. Bydd eich meddyg yn eich rhybuddio am hyn yn gyntaf.

► Bydd y meddyg yn cyfeirio'r pigiadau i'r nerfau sy'n cario teimlad o'r mannau yr amheuir eu bod yn achosi poen. Pan wneir y pigiadau, efallai y byddwch yn teimlo pwysau, tyndra neu deimlad o wthio. Os yw'n anghyfforddus, rhowch wybod i'r meddyg.

Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y pigiadau?

Ar ôl y pigiadau byddwch yn cael eich cludo i ardal adferiad neu ward lle bydd staff nyrsio yn gwneud yn siŵr eich bod yn iawn. Efallai y bydd eich pwysedd gwaed a'ch pwls yn cael eu gwirio. Byddwch yn cael cyngor pellach pan fyddwch yn barod i fynd adref.

Pryd byddaf yn gallu mynd adref o'r ysbyty ar ôl fy mhigiadau?

Fel arfer byddwch yn gallu mynd adref o fewn 30 munud i ychydig oriau ar ôl y pigiad, yn dibynnu ar faint o bigiadau sydd eu hangen a pha mor hir y mae eich meddyg neu nyrs am i chi aros. Gwnewch yn siŵr bod gennych rywun i'ch casglu ar ôl y driniaeth. Nid yw'n ddiogel i chi yrru adref yn syth ar ôl y driniaeth. Os byddwch yn gwneud hynny, bydd eich yswiriant modur yn annilys.

Beth alla 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 o leiaf fod â mynediad at ffôn. Ni ddylech yrru, gweithredu peiriannau, llofnodi dogfennau cyfreithiol, darparu gofal plant heb gymorth nac yfed alcohol hyd nes y byddwch yn ffit i wneud hynny. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch i'ch meddyg am ragor o gyngor.

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

Bydd hyn yn wahanol ar gyfer gwahanol bobl a gall ddibynnu ar y math o waith yr ydych yn ei wneud. Mae'n anodd rhoi cyngor cyffredinol ac felly dylech drafod hyn gyda'ch meddyg.

A fyddaf yn profi unrhyw sgîl-effeithiau?

Fel gydag unrhyw driniaeth, efallai y bydd sgîl-effeithiau. Fodd bynnag, mân bethau yw'r rhain fel arfer ac nid oes llawer o risg o niwed difrifol.
Gall sgîl-effeithiau gynnwys:

► Poen ysgafn a/neu gleisio ar safle'r pigiad. Bydd hyn fel arfer yn gwella yn ystod y dyddiau cyntaf.

► Chwistrelliad mewn-fasgwlaidd. Yn ystod y pigiad, efallai y byddwch chi'n profi arwyddion o wenwyndra anesthetig lleol os yw'r pigiad yn mynd i mewn i bibell waed. Dylech ddweud wrth eich meddyg ar unwaith os byddwch yn datblygu pinnau bach o amgylch eich ceg neu flas metelaidd, gwich yn eich clustiau, yn teimlo'n feddw, yn benysgafn, os yw eich golwg yn aneglur, os byddwch yn cael twitsh yn eich cyhyrau neu os byddwch yn cael anhawster anadlu.

► Gall yr anesthetig lleol ledu gan achosi peth diffyg teimlad neu wendid. Os bydd hyn yn digwydd, effaith dros dro yw'r effaith a bydd yn gwella'n gyflym dros funudau neu oriau.

► Haint: Anaml iawn y bydd hyn yn digwydd. Dylech geisio cymorth meddygol os yw’r man lle cawsoch y pigiad yn gynnes neu’n goch ac yn dyner. Neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfiotig er mwyn trin hyn.

► Gall y steroidau gael effeithiau amrywiol. Gallant amrywio o byliau poeth, amhariad i’r mislif, magu pwysau, cynnydd mewn lefelau siwgr yn y gwaed a gallant wneud problemau iechyd meddwl yn waeth. Effeithiau dros dro yw'r rhain ac maent yn fwy tebygol os bydd rhywun yn cael pigiadau steroid dro ar ôl tro.

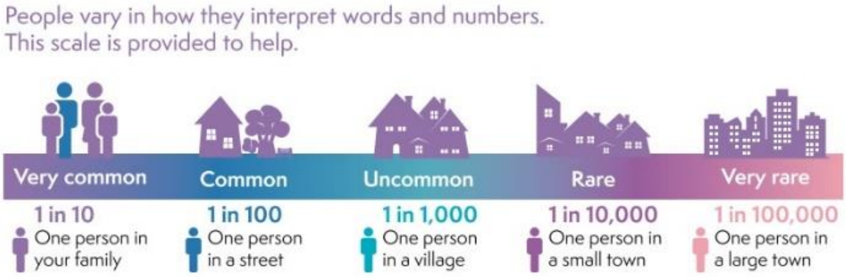
► Anaml iawn y mae anaf i'r nerfau.

► Anaml y gall necrosis braster y croen (risg posib wrth gael chwistrelliad steroid yn agos at y croen) wneud i’r croen grychu.

► Y croen yn newid lliw (risg posib wrth gael chwistrelliad steroid yn agos at y croen).

► Nid yw triniaethau chwistrellu bob amser yn gweithio ac efallai na fyddant yn helpu eich poen.

► Mewn amgylchiadau prin, gall defnyddio steroid niweidio'ch golwg. Dylech roi gwybod am unrhyw broblemau golwg newydd (megis golwg aneglur neu ystumiedig) i'ch meddyg.



Beth allaf ei ddisgwyl yn ystod y dyddiau canlynol?

Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen ar safle'r pigiad. Cadwch y man ble cawsoch y pigiadau'n 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 digwydd weithiau. Cymerwch eich cyffuriau lladd poen a’ch meddyginiaethau arferol yn ôl yr arfer ac fe ddylai hyn wella. Ceisiwch ddal ati i symud o gwmpas y tŷ ond ceisiwch osgoi unrhyw beth sy’n rhy anodd.

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

Wrth i'ch poen leihau, dylech geisio cynyddu eich ymarfer corff yn ofalus. Mae'n well cynyddu eich gweithgareddau yn araf. Ceisiwch beidio â gwneud gormod oherwydd efallai y byddwch yn cael mwy o boen y diwrnod canlynol. Gall eich meddyg roi cyngor mwy penodol.

Pa drefniadau dilynol fydd yn cael eu gwneud?

Fel arfer bydd llythyr yn cael ei anfon at eich meddyg teulu a bydd eich meddyg yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud ar ôl y driniaeth. Efallai y gofynnir i chi wneud galwad i'r adran boen, efallai y byddwch yn cael ffurflen i'w llenwi, neu efallai y byddwch yn cael apwyntiad am 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'w darllen.
► Dewch ag unrhyw ddyfeisiau eraill y gallai fod eu hangen arnoch, megis cymhorthion clyw, cymhorthion symudedd ac ati.
► Dewch â rhestr o'r holl feddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd ar hyn o bryd.
► Parhewch i gymryd eich meddyginiaeth yn ôl yr arfer ar ddiwrnod y driniaeth.
► Osgowch frechiadau gan gynnwys pigiadau COVID-19 am 2 wythnos ar y naill ochr a'r llall i'r driniaeth.

Yn olaf…

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

Ar ôl eich triniaeth, os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu/Uned Mân Anafiadau/Damweiniau ac Achosion Brys.

Neu

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

Addaswyd o Daflen Wybodaeth Cleifion y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ar gyfer Chwistrelliadau Nerfau Ymylol

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