



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Dinerfu Nerf Genicwlaidd (Amledd- radio Abladol) ar gyfer rheoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am Ddinerfu Nerf Geicwlaidd (Amledd Radio Abladol) 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 Dinerfu Nerf Genicwlaidd??**

Mae dinerfu (niwrotomi) yn driniaeth sy'n anelu at newid y ffordd y mae poen yn cael ei drosglwyddo o'r nerfau i'r ymennydd. Mae'r nerfau'n cael eu trin trwy eu cynhesu gan ddefnyddio dyfais arbennig, a elwir yn beiriant amledd radio. Trwy roi amledd radio ar nerfau penodol (nerfau genicwlaidd) o amgylch y pen-glin, gellir lleddfu poen yn y pen-glin yn effeithiol.

### **Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?**

Os yw eich poen wedi'i leddfu dros dro, gan anesthetig lleol a phigiadau steroid, mae'n bosibl y byddwch yn cael rhyddhad o'ch poen am gyfnod hirach ar ôl dinerfu nerfau genicwlaidd. Bydd opsiynau triniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn penderfynu cael y driniaeth ac mae angen eich caniatâd. Byddwch chi a'ch meddyg yn cytuno gyda'ch gilydd a ydych am gael y driniaeth neu peidio. Bydd eich meddyg yn gallu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y siawns y bydd y driniaeth hon yn gweithio i chi a sut mae'n cyd-fynd â gofal arall. Os nad ydych wedi penderfynu a ydych am gael y driniaeth 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 y 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 baratodau cyn i chi gael y driniaeth.

► Os oes gennych unrhyw alergeddau.

► Os oes gennych chi rheolydd calon neu fewnblaniadau trydanol eraill.

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

### **Beth fydd yn digwydd i mi yn ystod y driniaeth?**

Cyn y driniaeth, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn am eich caniatâd cyn y driniaeth neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi rhoi caniatâd a'ch bod yn dal yn hapus i gael y driniaeth. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gyda pherson hyfforddedig. Nid yw pob

meddyg yn gwneud y driniaeth hon yn union yr un ffordd ond dyma sy'n digwydd fel arfer:

- ▶ Cynhelir y driniaeth dan arweiniad Uwchsain a/neu sgrinio pelydr-X. Mae hyn yn galluogi'r meddyg i ddod o hyd i'r targedau sydd angen eu trin.
- ▶ Bydd gweithiwr gofal iechyd proffesiynol yn eich paratoi ar gyfer y driniaeth. Bydd eich pwysedd gwaed cyfradd curiad eich calon yn cael eu gwirio.
- ▶ Bydd plât ffoil hunanlynol bach yn cael ei osod ar eich corff.
- ▶ Byddwch yn cael eich lleoli'n ofalus a bydd y croen o amgylch safle'r driniaeth yn cael ei lanhau gyda hydoddiant antiseptig neu chwistrell; gall hyn deimlo'n oer iawn.
- ▶ Mae anesthetig lleol yn cael ei chwistrellu ar safle'r driniaeth. Gall hyn bigo i ddechrau, cyn i'r croen fynd yn ddideimlad.
- ▶ Mae'n bwysig eich bod yn aros llonydd yn ystod y driniaeth gan y bydd nodwydd arbennig yn cael ei gosod yn ofalus yn y safle cywir. Gall hyn deimlo braidd yn anghyfforddus.
- ▶ Efallai y bydd y meddyg yn gofyn i chi ddweud pryd y gallwch deimlo poen ysgafn yn eich pen-glin neu dwitsh yn eich troed wrth i osodiadau'r peiriant gael eu haddasu. Mae hyn yn bwysig iawn gan ei fod yn sicrhau bod y nodwydd yn y lle iawn.
- ▶ Yna bydd gosodiadau'r peiriant yn cael eu gosod i drin y nerf trwy ei gynhesu am tua dau funud. Yn ystod y cyfnod hwn, efallai y byddwch chi'n profi rhywfaint o boen ar safle'r driniaeth.
- ▶ Bydd gorchudd bach yn cael ei osod dros y manau sy'n cael eu trin.

### **Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y driniaeth?**

Ar ôl y driniaeth 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 nhriniaeth?**

Fel arfer byddwch yn gallu mynd adref o fewn 30 munud i ychydig oriau ar ôl y driniaeth, yn dibynnu ar faint y driniaeth 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-ffeithiau?

Fel gydag unrhyw driniaeth, efallai y bydd sgîl-ffeithiau. Fodd bynnag, pethau mân iawn yw'r rhain fel arfer ac nid oes llawer o risg o niwed difrifol.

Gall sgîl-ffeithiau gynnwys:

- ▶ Poen ysgafn a/neu gleisio ar safle'r driniaeth. Bydd hyn fel arfer yn gwella yn ystod y dyddiau cyntaf.
- ▶ Teimlad pigog tebyg i losg haul dros y croen o amgylch y pen-glin, sydd fel arfer yn gwella gydag amser ond a all bara ychydig wythnosau. Yn anaml iawn, gall y driniaeth hon achosi llosgiadau i'r croen.
- ▶ Yn anaml iawn, efallai y byddwch chi'n teimlo'n ddideimlad a/neu'n wendid yn eich coesau, oherwydd bod yr anesthetig lleol yn ymledu. 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 driniaeth yn gynnes neu'n goch ac yn dyner. Neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfotig er mwyn trin hyn.
- ▶ Anaml iawn y mae anaf difrifol i'r nerfau. Gall anaf i nerfau sy'n cyflenwi cyhyrau i'ch coes wneud i'ch troed ollwng gan achosi i chi fethu â chodi'ch troed. Caiff gofal mawr ei gymryd yn ystod y driniaeth i osgoi'r cymhlethdod hwn.
- ▶ Mae cymhlethdodau difrifol megis adweithiau alergaidd, gwaedu sylweddol neu haint yn brin iawn. Gallai canlyniadau haint/gwaedu mewn cleifion sydd ar gyffuriau gwrth-geulo, cleifion sydd wedi cael pen-glin newydd yn y gorffennol, neu gleifion sydd â diabetes fod yn sylweddol. Trafodwch gyda'ch meddyg os oes gennych unrhyw bryderon.
- ▶ Nid yw triniaethau dinerfu radioamledd bob amser yn gweithio ac efallai na fyddant yn helpu eich poen.



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



## Beth allaf ei ddisgwyl yn ystod y dyddiau canlynol?

Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen ar safle'r driniaeth. Cadwch y man ble cawsoch y driniaeth 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 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 driniaeth?

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 fel 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)

Addasiad o Daflen Gwybodaeth i Gleifion y Gyfadran Meddygaeth Poen (FPM) ar gyfer Facet Rhizolysis ar y Cyd / Briwio Amledd Radio (Denervation) ar gyfer Trin Poen

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