

Taflen Wybodaeth i Gleifion Bloc Nerf Uwchsgapwlar

Uned Achosion Dydd Meddygol / 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 lleddf fu 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 bloc nerf uwchsgapwlar?

Achosir rhai mathau o boen yn yr ysgwydd a'r gwddf wrth i nerf uwchsgapwlar gael ei gaethiwo. Gall pigiad o steroid cyfnod hir ac anaesteteg leol o gwmpas ardal y nerf caethiwus efallai leddfu'r poen a sicrhau symudiadau mwy cyfforddus i'r fraich.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod?

- Trefnir manylion eich apwyntiad gan staff y Clinig Poen ar ôl i chi fynychu'r Clinig. Byddwch chi'n derbyn llythyr i fynychu i gael y pigiad.
- Gallwch fwyta ac yfed fel arfer cyn eich triniaeth. Peidiwch â rhoi unrhyw eli na rhwbiad ar ddiwrnod eich triniaeth. Dylech ofyn i rywun ddod gyda chi i'ch gyrru adref.
- Ar ddiwrnod y driniaeth, cofiwch alw yn nerbynfa'r Uned Achosion
- Dydd Meddygol/ Uned Llawfeddygaeth Ddydd ar yr amser penodedig ac fel y nodwyd yn eich llythyr. Dewch â rhestr o'ch meddyginiaethau gyda chi.
- Bydd nyrs yn eich gwirio i weld eich bod yn ddigon da i gael y driniaeth. Bydd eich meddyg yn eich gweld ac yn ateb unrhyw gwestiwn neu ymholiad sydd gennych ar y pryd. Yna, gofynnir i chi arwyddo'r ffurflen gydsynio.
- Yna, byddan nhw'n mynd â chi i'r ystafell driniaeth ac yn gofyn i chi eistedd ar wely/ droli. Bydd y meddyg yn glanhau'r croen gydag antiseptig ac yn chwistrellu'r cymysgedd anaesteteg leol a steroid wrth balfais yr ochr sydd wedi'i heffeithio. Mae'n bosibl y bydd hyn ychydig yn anghyfforddus ond mae'n hanfodol eich bod yn aros yn llonydd.
- Byddan nhw'n rhoi rhwymyn ar fan y pigiad.
- Gofynnir i chi wedyn orffwys am tua 20 munud.
- Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, byddwch chi'n gallu mynd adref. Ni ddylech yrru eich hun na defnyddio cludiant cyhoeddus.
- Ar ôl eich triniaeth, bydd nyrs arbenigol clinigol yn eich adolygu dros y ffôn neu gofynnir i chi fynychu clinig.

Beth i'w ddisgwyl wedyn?

Ar ôl eich triniaeth, cymerwch bethau'n hamddenol am weddill y diwrnod. Dylech osgoi gwaith trwm neu ymarfer egnïol am ychydig ddyddiau.

Dylech gadw man y pigiad yn lân a sych a thynnu'r rhwymyn 24 awr ar ôl eich pigiad.

Ni ddylech ddefnyddio gwres eithaf fel mewn sawna neu ystafell stêm am 48 awr.

Mae'n bosibl y bydd man y pigiad yn anghyfforddus am ychydig ddyddiau ar ôl y driniaeth. Fodd bynnag, dylai hyn dawelu'n weddol gyflym.

Gallwch barhau i gymryd eich tabledi poen yn ôl cyfarwyddyd eich arbenigwr neu hyd nes eich bod yn teimlo budd y driniaeth.

Os byddwch chi'n cael eich hun yn fyr o wynt neu'n peswch o hyd, rhaid i chi fynd yn ôl i'r adran Damweiniau ac Achosion Brys yn yr Ysbyty ar unwaith a dweud wrth y meddyg yno eich bod wedi cael pigiad i wal y frest.

Beth yw'r sgil effeithiau / cymhlethdodau?

Cyffredin

- Dolurus / cleisio wrth fan y pigiad.
- Poen cynyddol dros dro (hyd at 7 diwrnod) ar ôl y driniaeth.

Anghyffredin

- Twll yn yr ysgyfaint (Niwmothoracs)
- 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).

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.
- Ydy eich cyflwr meddygol wedi newid ers y tro diwethaf i chi weld yr ymgynghorydd.
- Ydych chi'n dioddef gan epilepsi.
- Ydych chi'n dioddef gan ddiabetes.
- Oes gennych chi annwyd neu dymheredd.
- Ydych chi wedi bod mewn ysbyty'n ddiweddar.
- Ydych chi'n defnyddio cadair olwyn ac efallai angen help i ddod allan ohoni.
- Ydych chi'n drwm eich clyw/ yn fyddar.
- Ydych chi'n rhannol ddall/ ydych chi wedi cofrestru'n ddall.
- Ydych chi angen cyfieithydd.
- Ydych chi'n nerfus iawn am nodwyddau, ysbytai neu ymarferwyr meddygol.

Bydd aelod o'n tîm rheoli poen yn cysylltu â chi

I gael mwy o wybodaeth, gallwch gysylltu â:-

Ysbyty Brenhinol Gwent ar:- 01633 - 234938

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

Ysbyty Nevill Hall ar:- 01873 – 732979

Ymgynghorwyr: Dr. Sue Jeffs / Dr. Mandar Joshi