



**GIG
CYMRU
NHS
WALES**

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Bloc Meingefn Sympathetig

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 lleddfau 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.

Bloc Meingefn Sympathetig a sut mae'n gweithio

Mae poen weithiau'n cael ei achosi gan ran o'r system nerfol ac nid oes gennym unrhyw reolaeth ymwybodol drosto - y system nerfol sympathetig. Gall problemau gyda'r nerfau hyn achosi rhai mathau o boen yn y goes, neu'r coluddyn isaf neu gylchrediad gwael i'r coesau. Gall pigiad o anaestheteg leol neu gemegolion i mewn i'r nerfau hyn helpu'r mathau hyn o boen.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod

- Trefnir manylion eich apwyntiad ar ôl i chi fynychu'r Clinig Poen. Byddwch chi'n derbyn llythyr i fynychu i gael pigiad. Cofiwch beidio â bwyta unrhyw beth ar ôl hanner nos, a chael diod o ddŵr neu sgwash ddim hwyrach na 7.00am os bydd eich triniaeth yn y bore. Os mai yn y prynhawn fydd eich triniaeth, ni ddylech fwyta ar ôl 08.00 a.m. ac ni ddylech yfed ar ôl 12.00 a.m. (dŵr neu sgwash). Dylech ddod â rhestr o'ch meddyginiaethau gyda chi.
- Galwch yn nerbynfa'r Uned Llawfeddygaeth Ddydd fel y nodwyd yn eich llythyr. Byddan nhw'n mynd â chi i'r ward ac yn gofyn i chi newid i ŵn ysbyty. Bydd nyrs yn gofyn am fanylion gennych i sicrhau eich bod yn ddigon da ar gyfer y driniaeth. Yna, gofynnir i chi arwyddo'r ffurflen gydsynio. Bydd y meddyg yn gallu ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych ar y pryd. Byddan nhw'n mynd â chi ar droli i'r theatr. Byddan nhw'n rhoi nodwydd fechan mewn gwythïen ar gefn eich llaw.
- Gofynnir i chi orwedd ar eich bol neu ar eich ochr. Bydd y meddyg yn glanhau'r croen gyda thoddiant diheintio ac yn rhoi rhwymynnau ar fan eich pigiad. Bydd anaestheteg leol yn cael ei chwistrellu i waelod eich cefn ac yna byddan nhw'n cynnal y driniaeth drwy ddefnyddio lluniau Pelydr-x a lliwydd arbennig er mwyn rhoi'r nodwyddau yn y man cywir. Mae'r driniaeth yn parhau am tua 30 munud. Os byddwch chi'n teimlo'n anghyfforddus, cofiwch ddweud wrthym ond arhoswch yn llonydd iawn.
- Byddwch chi'n dychwelyd i'r ward i orffwys a byddan nhw'n gwirio eich pwysau gwaed yn rheolaidd am 30 munud. Byddwch chi'n gallu bwyta ac yfed ar ôl hyn ond yn gorfod aros yn y Ward am awr arall. Dylai rhywun fynd â chi adref gan na fyddwch chi'n gallu gyrru eich hun.

- Ar ôl eich triniaeth, dylech gymryd pethau'n ysgafn am weddill y diwrnod. Peidiwch â gwneud unrhyw ymarfer corff gormodol na gwaith trwm am yr ychydig ddyddiau cyntaf. Cadwch fan y pigiad yn lân a sych. Tynnwch y rhwymynnau ar ôl 24 awr.

Beth i'w ddisgwyl ar ôl y driniaeth

Mae'n bur debyg y byddwch chi'n anghyfforddus am 48 awr ar ôl y driniaeth ond yna dylai hyn ddechrau lleddfu. Mae nifer bychan o gleifion yn datblygu poen yn rhan uchaf y glun ar ôl y driniaeth – os bydd hyn yn digwydd, gofynnwch am gyngor gan staff y Clinig Poen. Ar ôl eich triniaeth, byddwch chi'n cael eich adolygu yn y Clinig Poen.

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.
- Pendro

Anghyffredin

- Pen tost
- Haematoma (ceulad y gwaed)
- Haint wrth fan y pigiad
- Adwaith alergaidd
- Poen newydd
- Poen yn gwaethygu

Anghyffredin iawn

- Confylsiynau (ffitiau)
- Niwed dros dro neu barhaol sy'n achosi anabledd i'r nerf gan gynnwys parlys
- Ataliad y galon (y galon yn stopio)

Rhaid i chi ddweud wrthym os:

- Gallwch chi fod yn feichiog
- Oes gennych chi alergedd i feddyginiaethau, fwydydd neu latex
- Ydych chi'n cymryd warfarin/ clopidogrel
- 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 fyddar/ neu'n drwm eich clyw
- Ydych chi'n rhannol ddall/ neu wedi eich cofrestru'n ddall
- Ydych chi angen cyfieithydd
- Ydych chi'n nerfus iawn am nodwyddau, ysbytai neu ymarferwyr meddygol

I gael mwy o wybodaeth, gallwch gysylltu â:

YBG ar **01633 – 234938**

Ymgynghorwyr: Dr. T.M. Ivanova-Stoilova a Dr. S. Wartan

YNH ar **01873 732979**

Ymgynghorwyr: Dr. S. Jeffs a Dr. Joshi