



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion Bloc Nerf Ocsipwt

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 lleddfu 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 firsau 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 Ocsipwt?

Triniaeth pigiad a ddefnyddir i leihau neu leddfu poen yng nghefn y pen yw bloc nerf Ocsipwt. Mae'n golygu cael pigiad o anaestheteg leol a steroid yn ardal y nerfau ocsipwt sydd wedi'u lleoli ychydig o dan y croen ar gefn y pen.

Beth sy'n digwydd ar y diwrnod?

- Trefnir manylion eich apwyntiad gan staff y Clinig Poen ar ôl i chi fynychu'r Clinig. Byddan nhw'n anfon llythyr atoch 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. **Cofiwch ddod â rhywun gyda chi i'ch gyrru adref. Ni ddylech yrru eich hun na defnyddio cludiant cyhoeddus.**
- Ar ddiwrnod y driniaeth, cofiwch alw yn y dderbynfa yn yr Uned Achosion Dydd Meddygol (YBG) /Uned Llawfeddygaeth Ddydd (YNH) ar yr amser penodedig fel y nodwyd yn eich llythyr. Dewch â rhestr o'ch meddyginiaethau gyda chi.
- Bydd y nyrs yn gwirio eich bod yn ddigon da i gael y driniaeth. Bydd eich meddyg yn eich gweld ac yn ateb unrhyw gwestiynau neu ymholiadau sydd gennych. Byddan nhw wedyn yn gofyn i chi arwyddo ffurflen gydsynio.
- Yna, byddan nhw'n mynd â chi i'r ystafell driniaeth ac yn gofyn i chi eistedd a phlygu eich pen ymlaen. Byddwch chi'n cael clustog i gynnal eich pen. Bydd y meddyg wedyn yn glanhau'r croen gydag antiseptig ac yn chwistrellu'r cymysgedd anaestheteg leol a steroid i gefn y pen ar yr ochr sydd wedi'i heffeithio. Gellir rhoi'r pigiad yn ddwyochrog yn dibynnu ar symptomau eich poen.
- Gofynnir i chi wedyn orffwys am tua 20 munud.
- Pan fyddwch chi'n teimlo'n gyfforddus, byddwch chi'n cael mynd adref.
- Ar ôl eich triniaeth, bydd y gwasanaeth poen yn asesu effeithiau'r driniaeth pigiad.

Beth i'w ddisgwyl wedyn?

Yn union ar ôl y pigiad, bydd cefn eich pen yn teimlo'n gynnes ac yn ddideimlad. Mae'n bosibl y byddwch chi hefyd yn teimlo bod y poen wedi lleddfu. Mae'r anaestheteg leol yn gwisgo mewn ychydig oriau ac mae'r steroid fel arfer yn gweithio o fewn 3-7 diwrnod.

Mae'r lleddfu'n amrywiol iawn a gall bara am ychydig o ddyddiau i ychydig o fisoedd. Ni fydd poen rhai cleifion yn lleddfu o gwbl. Felly, mae'n anodd rhagfynegi canlyniad y driniaeth pigiad mewn claf arbennig.

Mae'n bosibl y bydd rhywfaint o anghysur wrth fan y pigiad am ychydig ddyddiau ar ôl y driniaeth. Fodd bynnag, bydd hwn yn setlo'n eithaf cyflym. Byddai'n ddoeth cymryd pethau'n hamddenol am weddill y diwrnod. Dylech barhau i gymryd eich meddyginiaeth ar gyfer y poen fel y cynghorwyd gan eich ymgynghorydd neu hyd nes y byddwch chi'n teimlo budd o'ch triniaeth.

Beth yw'r sgil effeithiau / cymhlethdodau?

Cyffredin

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

Anghyffredin

- Gwaedu
- Haint wrth fan y pigiad
- Adwaith alergaidd
- Poen newydd
- Poen yn gwaethygu

Anghyffredin iawn

- 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 meddyginiaethau teneuo'r gwaed - warfarin / clopidogrel
- Oes gennych 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 ers y tro diwethaf i chi weld yr ymgynghorydd
- Ydych chi'n drwm eich clyw/ yn fyddar
- Ydych chi'n rhannol ddall /neu ydych chi wedi 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 - 732373

Ymgynghorwyr: Dr. S. Jeffs a Dr. Joshi