Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

# Gwybodaeth Ôl-driniaeth – Triniaethau Chwistrellu

## Gwasanaeth Poen Cronig

**Pryd fyddaf yn gallu mynd adref o'r ysbyty ar ôl fy nhriniaeth?**

Fel arfer byddwch yn gallu mynd adref o fewn ychydig oriau ar ôl y chwistrelliad ac mewn rhai achosion yn llawer cynt, gan ddibynnu ar ba mor hir y mae eich meddyg neu’ch 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. Ni fydd eich yswiriant gyrru yn ddilys os byddwch yn gwneud hynny.

**Beth allaf 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 fod â ffôn wrth law, o leiaf. Ni ddylech yrru, defnyddio peiriannau, llofnodi dogfennau cyfreithiol, gofalu am blant heb gymorth nac yfed alcohol hyd nes y byddwch yn ddigon da i wneud hynny. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch i'ch meddyg am gyngor.

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

Bydd hyn yn wahanol i wahanol 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 unrhyw driniaeth, efallai y bydd sgîl-effeithiau. Fodd bynnag, mân effeithiau fydd y rhain fel arfer ac nid oes fawr o risg o niwed difrifol. Nid yw triniaethau chwistrellu bob amser yn effeithiol ac efallai na fyddant yn helpu eich poen.
Gall sgîl-effeithiau gynnwys:
► Teimlo ychydig yn dyner a/neu gleisio ar safle'r chwistrellaid, sydd fel arfer yn gwella yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf.
► Gall yr anesthetig lleol ledu gan achosi peth diffyg teimlad neu wendid. Os bydd hyn yn digwydd, effaith dros dro yw, a bydd yn gwella ymhen ychydig funudau neu oriau.
► Haint. Mae hyn yn brin. Dylech geisio cymorth meddygol os yw’r man lle gawsoch 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 wrthfiotig arnoch.
► Os ydych wedi cael pigiad steroid, gall y steroidau gael sawl effaith o fflysio, aflonyddu’r cylch mislif, magu pwysau, cynyddu lefel siwgr yn y gwaed a gwaethygu

problemau iechyd meddwl. Effeithiau dros dro yw'r rhain ac maent yn fwy tebygol o ddigwydd os ceir pigiadau steroid niferus.

► Anaml iawn y mae anaf i'r nerfau.

**Beth allaf ei ddisgwyl yn y dyddiau ar ôl y driniaeth?**

Efallai y byddwch chi'n teimlo rhywfaint o ddolur neu boen ar safle'r driniaeth. Cadwch yr ardal yn sych am 24 awr ar ôl y driniaeth. Peidiwch â phoeni os bydd eich poen yn teimlo'n waeth am ychydig ddyddiau gan fod hyn yn gallu digwydd weithiau. Cymerwch eich cyffuriau lladd poen a'ch meddyginiaethau arferol a dylai hyn wella. Ceisiwch ddal i symud o gwmpas y tŷ tra'n osgoi unrhyw beth sy’n rhy anodd i chi.

**Beth ddylwn i wneud yn yr wythnosau ar ôl y chwistrelliadau?**

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

Ar ôl eich triniaeth, os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon, cysylltwch â'ch Meddyg Teulu/Uned Mân Anafiadau/Adran 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 ar gyfer Chwistrelliadau Nerfau Ymylol

**Beth yw’r gofal dilynol?**

Fel arfer bydd llythyr yn cael ei anfon at eich meddyg teulu a bydd eich meddyg yn dweud wrthych beth i'w wneud ar ôl y driniaeth. Efallai y gofynnir i chi ffonio’r adran boen, i lenwi ffurflen, neu byddwch yn cael adolygiad dros y ffôn neu apwyntiad arall.

**Gwybodaeth ychwanegol i gleifion sy'n cael Triniaeth Chwistrellu'r Cefn (Chwistrelliadau ar gyfer trin poen yng ngwaelod y cefn)**

Efallai y byddwch yn profi rhywfaint o ddiffyg teimlad a/neu wendid yn eich coesau oherwydd bod yr anesthetig lleol yn ymledu. Os bydd hyn yn digwydd, mae'r teimlad yn un dros dro a bydd yn gwella'n ymhen ychydig funudau neu oriau.

**Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith gan eich meddyg neu'r Adran Achosion Brys os byddwch chi'n profi unrhyw un o'r symptomau canlynol:**

- **Gwendid neu ddiffyg teimlad newydd, parhaus yn y coesau neu ardal yr organau cenhedlu/pen ôl**
- **Colli rheolaeth ar y coluddyn neu'r bledren (anymataliaeth) yn sydyn ac yn barhaus.**
- **Cur pen difrifol neu anystwythder yn y gwddf.**
- **Arwyddion haint fel twymyn, oerfel, cochni, chwyddo neu redlif o safle'r chwistrelliad.**

**Os na allwch gael cymorth meddygol, cysylltwch â'r Gwasanaethau Brys drwy ffonio 999.**

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