Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Pigiad i gymal sacroiliaidd i reoli poen

Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am bigiadau'r cymal sacroiliaidd ac ateb rhai cwestiynau a allai fod gennych. Sylwch y gall lleoedd gwahanol wneud pethau'n wahanol. Bydd eich meddyg yn gallu esbonio'n llawn beth i'w ddisgwyl.

Beth yw pigiad i gymal sacroiliaidd?
Mae pigiad i gymal sacroiliaidd yn bigiad i gymal ar waelod yr asgwrn cefn lle mae'n ymuno â'r pelfis, a gelwir hwn yn gymal sacroiliaidd. Mae'r cymal sacroiliaidd yn rhoi symudiad ac yn sefydlogi'r asgwrn cefn. Gall traul, llid ac anafiadau achosi poen yn y cymal yma i rai pobl. Mae'r pigiad yn aml yn cynnwys anesthetig lleol gydag ychydig bach o steroid. Gellir defnyddio'r pigiadau i gymal sacroiliaidd i wneud diagnosis a thrin rhai mathau o boen cefn. Fe'i defnyddir ar gyfer poen mewn man penodol lle nad yw mesurau symlach wedi helpu'n ddigonol. Gall hyn helpu eich poen trwy leihau rhai o'r arwyddion poen yn y cymal. Byrhoedlog fel arfer yw'r rhyddhad yma o boen, er y gall rhai pobl brofi rhyddhad sylweddol a pharhaol o gael y pigiadau hyn. Nid yw'n iachâd. Fel arfer cynigir y pigiad ynghyd â thriniaethau eraill, fel ffisiotherapi.

Ai dyma'r driniaeth iawn i mi?
Bydd opsiynau triniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn cael y pigiadau ac mae angen eich caniatâd. Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a fyddwch yn cael y pigiad(au) ai peidio. Bydd eich meddyg yn gallu rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am y tebygolrwydd 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 pigiad ai peidio, yna gellir rhoi mwy o gyngor a gwybodaeth i chi. Siaradwch â'ch meddyg i gael rhagor 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 eich croen, 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 mwy o baratoi cyn i chi gael y driniaeth.
► Os ydych yn dioddef o ddiabetes, gall defnyddio steroidau yn ystod y pigiadau achosi i lefel y siwgr yn y gwaed newid gan olygu bod angen monitro ac addasu eich meddyginiaeth ddiabetig.
► Os oes gennych unrhyw alergeddau.
Rhaid i chi hefyd ddweud wrth y meddyg os oes unrhyw bosibilrwydd y gallech fod yn feichiog

Rwyf wedi clywed bod steroidau'n cael eu defnyddio heb drwydded/oddi ar y label, beth mae hyn yn ei olygu?
Mae steroidau (corticosteroidau) yn cael eu defnyddio'n aml i reoli poen cronig ond cânt eu trwyddedu i'w rhoi mewn ffyrdd penodol. Nid yw rhai dulliau o roi steroidau i drin poen yn cael eu trwyddedu. Cyfeirir at hyn fel defnydd oddi ar y label. Efallai na fydd y gwneuthurwr wedi gwneud cais am drwydded benodol i ddefnyddio'r feddyginiaeth yn ehangach. Mae NIFER o feddyginiaethau a ddefnyddir mewn meddygaeth trin poen yn cael eu defnyddio oddi ar y label. Bydd eich meddyg yn gallu trafod hyn ymhellach gyda chi.

Beth fydd yn digwydd i mi yn ystod y driniaeth?
Cyn y pigiad, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn am eich caniatâd cyn y pigiad neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi rhoi caniatâd a'ch bod yn dal yn hapus i gael y pigiad. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gan unigolyn cymwys Bydd peiriant pelydr-X, Uwchsain (neu fath arall o offer cymorth delweddu) yn cael eu defnyddio i sicrhau bod y pigiad yn y man cywir. Nid yw pob meddyg yn rhoi'r pigiadau hyn yn union yr un ffordd ond dyma sy'n digwydd fel arfer:
► Bydd gweithiwr meddygol proffesiynol yn eich paratoi ar gyfer y driniaeth.
►Bydd eich pwysedd gwaed a chyfradd curiad eich calon yn cael eu mesur.
► Efallai bydd nodwydd fach (canwla) yn cael ei gosod yng nghefn eich llaw.
► Byddwch yn cael eich gosod yn ofalus yn y safle cywir a bydd y croen o amgylch safle(oedd) y pigiad yn cael ei lanhau gyda hylif neu chwistrelliad antiseptig; gall hyn deimlo'n oer iawn.
► Bydd pelydr-X, uwchsain neu ddull arall yn cael eu defnyddio i sicrhau bod y nodwydd yn y safle cywir.
► Bydd teimlad o losgi’n digwydd wrth i anesthetig lleol gael ei chwistrellu i'r croen a'r meinweoedd. Bydd eich meddyg yn eich rhybuddio cyn i hyn ddigwydd.
► Pan fyddwch yn derbyn y pigiad, efallai y byddwch yn teimlo rhywfaint o bwysedd, tyndra neu wthio. Os yw'n anghyfforddus, rhowch wybod i'r meddyg.

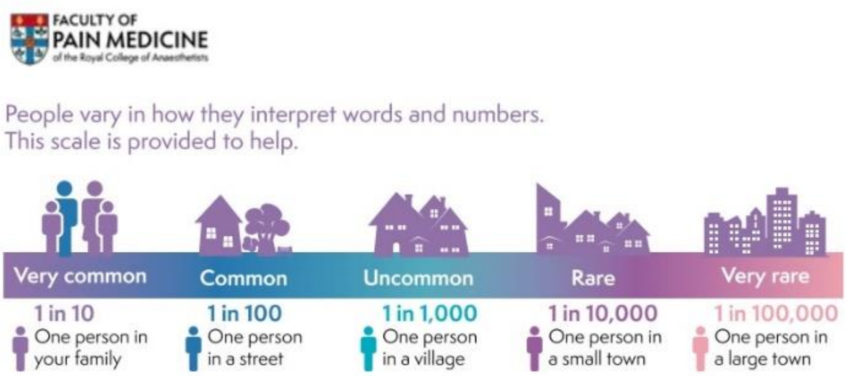
Beth fydd yn digwydd i mi ar ôl y pigiadau?
Ar ôl y pigiadau, byddwch yn cael eich cludo i ardal adferiad neu ward lle bydd staff nyrsio yn gofalu amdanoch. Efallai y bydd eich pwysedd gwaed a'ch pwls yn cael eu mesur. Byddwch yn cael cyngor pellach pan fyddwch yn barod i fynd adref.

Pryd fyddaf yn gallu mynd adref o'r ysbyty ar ôl cael fy mhigiadau?
Fel arfer byddwch yn gallu mynd adref rhywle rhwng 30 munud ac ychydig oriau ar ôl y pigiad, yn dibynnu ar faint o bigiadau sydd eu hangen arnoch 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. 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, darparu gofal plant 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 gydag unrhyw driniaeth, efallai y bydd sgîl-effeithiau. Fodd bynnag, mân effeithiau fydd y rhain ac nid oes fawr o risg o niwed difrifol.
Gall sgîl-effeithiau gynnwys:
► Cleisio a/neu teimlo ychydig yn dyner ar safle'r pigiad sydd fel arfer yn gwella yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf.
► Pigiad mewnfasgwlaidd. Yn ystod y pigiad, efallai y byddwch chi'n profi arwyddion o wenwyn anesthetig lleol os yw'r pigiad yn mynd i bibell waed. Dylech ddweud wrth eich meddyg ar unwaith os byddwch yn teimlo pinnau bach o gwmpas eich ceg neu flas metelaidd yn eich ceg, yn clywed sŵn canu yn eich clustiau, yn teimlo'n feddw, yn benysgafn, os yw'ch golwg yn aneglur , os yw'ch cyhyrau'n gwingo neu os oes gennych anhawster anadlu.
► Gall yr anesthetig lleol ledu gan achosi peth diffyg teimlad, effaith dros dro yw hyn a bydd yn gwella'n gyflym ymhen rhai munudau neu oriau.
► Gall necrosis braster y croen (sydd yn berygl posibl os yw pigiad steroid yn agos i'r croen) arwain at grychiadau yn y croen.
► Afliwio'r croen (sydd yn berygl posibl os yw pigiad steroid yn agos i'r croen).
► Gall y steroidau gael sawl effaith arall megis 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.
► Haint. Mae hyn yn beth prin. Dylech geisio cymorth meddygol os oes gwres neu gochni o gwmpas lle cawsoch y pigiad ac os yw'n dyner, neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfiotig ar gyfer hyn.
► Mae nerfau pwysig yn yr asgwrn cefn, ond anaml iawn y ceir anaf i'r nerfau.
► Nid yw triniaethau chwistrellu bob amser yn gweithio ac efallai na fyddant yn helpu eich poen.
► Mewn amgylchiadau prin, gall defnyddio steroid niweidio'ch golwg. Dylech ddweud wrth eich meddyg os byddwch yn profi unrhyw broblemau newydd gyda'ch golwg (fel golwg aneglur neu afluniedig).



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 ei wneud yn yr wythnosau ar ôl y pigiadau?
Wrth i'ch poen leddfu, dylech geisio cynyddu eich ymarfer corff yn raddol. Mae'n well cynyddu'ch gweithgareddau'n 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.

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.

A oes unrhyw beth arall y mae angen i mi feddwl amdano cyn y driniaeth?
► Dewch â'ch sbectol os oes ei hangen arnoch i ddarllen.
► Dewch ag unrhyw ddyfeisiau eraill y gallai fod eu hangen arnoch, fel cymhorthion clyw, cymhorthion symudedd ac ati.
► Dewch â rhestr o'r holl feddyginiaethau rydych yn eu cymryd ar hyn o bryd bob tro.
► Parhewch i gymryd eich meddyginiaeth fel arfer ar ddiwrnod y driniaeth.
► Peidiwch â derbyn brechiadau, gan gynnwys brechiad rhag COVID-19 am 2 wythnos naill ai cyn neu ar ôl y driniaeth.

I gloi...
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/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 i'r Cymal Sacroiliaidd

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