



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Chwistrelliadau pwynt sbardun i reoli poen

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

Beth yw chwistrelliad pwynt sbardun?

Mae pwynt sbardun yn ardal dyner o'ch corff, cyhyr yn aml, sydd, o'i wasgu, yn achosi poen. Mae cyhyrau arferol yn cyfangu ac yn ymlacio. Yn y pwyntiau sbardun, efallai na fydd y cyhyr yn ymlacio a bydd cwlwm tynn o gyhyr yn cael ei ffurfio. Fel arfer rhoddir un neu fwy o bigiadau ar y tro a gallant gynnwys anesthetig lleol gydag ychydig bach o steroid. Rhoddir y chwistrelliad yn aml yn yr ysgwyddau, y gwddf neu'r cefn. Fel arfer rhoddir y chwistrelliad ochr yn ochr â thriniaethau eraill fel ffisiotherapi.

Ai hon yw'r driniaeth iawn i mi?

Bydd opsiynau triniaeth eraill yn cael eu trafod gyda chi cyn penderfynu cael y chwistrelliad(au) ac mae angen eich caniatâd. Eich meddyg a chi fydd yn penderfynu a fyddwch yn cael y chwistrelliad(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 ag unrhyw ofal arall. Os nad ydych wedi penderfynu a ydych am gael y chwistrelliad 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 eich bod yn dweud hynny wrth eich meddyg.

► Os oes gennych haint yn eich corff neu ar y 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 hon.

► Os ydych yn dioddef o ddiabetes, gall y steroidau yn y chwistrelliadau achosi i lefel y siwgr yn eich gwaed newid gan olygu bod angen monitro ac addasu eich meddyginiaeth diabetig.

► 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 chwistrelliad, bydd eich meddyg yn trafod y driniaeth gyda chi. Bydd eich meddyg naill ai'n gofyn am eich caniatâd cyn y chwistrelliad neu'n gofyn i chi gadarnhau eich bod eisoes wedi rhoi caniatâd a'ch bod yn dal yn hapus i gael y chwistrelliad. Bydd y driniaeth yn digwydd mewn ardal benodol gan unigolyn cymwys. Nid yw pob meddyg yn rhoi'r chwistrelliadau hyn yn union yr un ffordd ond dyma sy'n digwydd fel arfer:

- ▶ Bydd gweithiwr meddygol proffesiynol yn eich paratoi ar gyfer y driniaeth. Efallai y bydd eich pwysedd gwaed a chyfradd curiad eich calon yn cael eu mesur.
- ▶ Efallai bydd nodwydd fach (caniwl) 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 chwistrelliad yn cael ei lanhau gyda hylif neu chwistrelliad antiseptig; gall hyn deimlo'n oer iawn.
- ▶ Byddwch yn teimlo ychydig o bwysau wrth i'r meddyg ganfod y manau tyner trwy redeg ei fys dros y croen. Bydd eich meddyg yn eich rhybuddio cyn rhoi'r chwistrelliadau.
- ▶ Pan fydd y chwistrelliadau'n cael eu rhoi, 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 chwistrelliadau?

Ar ôl y chwistrelliadau byddwch yn cael eich cludo i ardal adferiad neu ward lle bydd staff nyrsio yn gofalu amdanoch. Efallai y bydd eich pwysedd gwaed a churiad eich calon 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 chwistrelliadau?

Fel arfer byddwch yn gallu mynd adref rhywle rhwng 30 munud ac ychydig oriau ar ôl y chwistrelliadau, yn dibynnu ar faint o chwistrelliadau 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 allaf 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-ffeithiau?

Fel unrhyw driniaeth, efallai y bydd sgîl-ffeithiau. Fodd bynnag, mân effeithiau fydd y rhain ac nid oes fawr o risg o niwed difrifol.

Gall sgîl-ffeithiau gynnwys:

- ▶ Cleisio a/neu deimlo ychydig yn dyner ar safle'r chwistrelliad sydd fel arfer yn gwella yn ystod y diwrnod neu ddau cyntaf.
- ▶ Chwistrelliad mewnfasgwlaidd. Yn ystod y chwistrelliad, efallai y byddwch chi'n profi arwyddion o wenwyn anesthetig lleol os yw'r chwistrelliad 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
- ▶ Haint. Mae hyn yn beth prin. Dylech geisio cymorth meddygol os oes gwres neu gochni o gwmpas lle cawsoch y chwistrelliad ac os yw'n dyner, neu os ydych chi'n teimlo'n boeth ac yn sâl. Efallai y bydd angen triniaeth wrthfotig ar gyfer hyn.
- ▶ **(Chwistrelliadau yn yr ardal thorasig/ysgwydd yn unig)** Anaf neu ysgiad yr ysgyfaint (pneumothorax). Mae hyn yn beth prin iawn. Os byddwch yn cael poen yn y frest neu ddiffyg anadl, dylech gael cymorth meddygol ar unwaith.
- ▶ Gall necrosis braster y croen (sydd yn risg bosibl os yw chwistrelliad steroid yn agos i'r croen) arwain at grychiadau yn y croen.
- ▶ Afliwio'r croen (sydd yn risg bosibl os yw chwistrelliad steroid yn agos i'r croen).
- ▶ Gall y steroidau gael sawl effaith arall megis fflysiog, 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 pigladau steroid niferus.
- ▶ 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).



People vary in how they interpret words and numbers.
This scale is provided to help.



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.

Beth yw'r gofal dilynol?

Fel arfer bydd llythyr yn cael ei anfon at eich meddyg teulu a bydd eich meddyg yn dweud wrthy'ch 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 ydych ei hangen 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 cymryd ar hyn o bryd.
- ▶ 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 Pwynt Sbardun

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