

Aciwbigiad

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Cyflwyniad

Lluniwyd y daflen hon i roi gwybodaeth i chi am aciwbigiad a'r hyn y mae'r driniaeth yn ei olygu.

Beth yw Aciwbigiad?

Mae Aciwbigiad wedi cael ei ddefnyddio yn Tsieina am filoedd o flynyddoedd. Ers yr 1970au, mae wedi cael ei gydnabod mewn meddygaeth orllewinol. Yn fwy diweddar, defnyddiwyd ef o fewn adrannau ffisiotherapi.

Y cysyniad yw defnyddio nodwyddau tenau sy'n cael eu rhoi mewn mannau amrywiol o'r corff. Mae'r Tsieineaid yn credu y gellir dylanwadu a bod o fudd i iechyd wrth roi nodwyddau yn y mannau hyn.

Mae ffisiotherapyddion yn defnyddio aciwbigiad i leddfu poen.

Sut mae'n gweithio?

Mae Aciwbigiad yn symbylu'r corff i gynhyrchu poen laddwyr yn naturiol. Gelwir y rhain yn endorffinau. Mae nodwyddau sy'n cael eu rhoi mewn mannau o'r corff yn cario negeseuon drwy'r nerfau i'r ymennydd. Mae'r ymennydd wedyn yn ymateb drwy gynhyrchu endorffinau. Mae'r endorffinau hyn yn lleihau sensitifrwydd y nerf a all achosi poen a thynerwch lleol. Fel hyn, gall aciwbigiad leddfu poen.

A fydd yn gweithio i fi?

Mae gwaith ymchwil yn dangos y gall aciwbigiad leddfu poen. Fodd bynnag, fel mathau eraill o driniaeth, nid yw'n gweithio i bawb. Bydd pob unigolyn yn ymateb yn wahanol ac ar raddfa wahanol. Bydd eich ffisiotherapydd yn asesu eich anghenion personol ac yn dewis triniaeth sy'n addas i chi.

Gall Aciwbigiad gael effaith cronnus, gyda'r poen laddwyr yn aml yn cynyddu wrth cynnal mwy a mwy o driniaethau. Bydd eich ffisiotherapydd yn monitro eich cynnydd ym mhob sesiwn triniaeth.

Gall y nodwyddau aros yn eu lle am 5-30 munud.

Wedi tynnu'r nodwyddau, byddwch chi'n gallu gadael yr adran. Os na fyddwch chi'n teimlo'n dda am ryw reswm, dylech roi gwybod i'ch ffisiotherapydd ar unwaith. Eich cyfrifoldeb chi yw sicrhau eich bod yn teimlo'n ddigon da i yrru, cyn gadael yr adran.

Dylech adolygu eich symptomau dros gyfnod o 48 awr. Mae'n bosibl y bydd eich poen yn aros yr un fath, yn gwella neu gallwch deimlo'n fwy dolurus dros dro. Gall y rhain fod yn ymatebion normal i'r driniaeth.

Ydy e'n ddiogel?

Mae holl Ffisiotherapyddion y Bwrdd Iechyd sy'n cynnig aciwbgiad wedi cwblhau cwrs aciwbgiad cymeradwy'n llwyddiannus. Maen nhw'n gorfod dilyn cod ymarfer llym sy'n sicrhau bod y driniaeth yn ddiogel, yn ddi-haint ac yn lanwaith bob amser.

Mae holl nodwyddau aciwbgiad yn nodwyddau tafladwy un defnydd. Nid ydym yn ail-ddefnyddio na'n ail-ddiheintio unrhyw nodwyddau.

Rhagofalon

Mae'n bwysig eich bod:

- Yn rhoi adroddiad cywir o'ch hanes meddygol
- Yn rhoi gwybod i ni am unrhyw feddyginiaethau rydych chi'n eu cymryd. Gall rhai cyffuriau deneuo gwaed ac felly defnyddir aciwbgiad gyda rhybudd.
- Yn dweud wrthym os ydych chi'n meddwl neu'n gwybod eich bod yn feichiog.
- Wedi cael rhywbeth i'w fwyta cyn y driniaeth, mae byrbryd yn ddigon. Os ydych chi'n llwglyd mae'n bosibl y byddwch chi'n ben ysgafn neu'n llewygu.

Cedwir yr holl wybodaeth sydd gennym amdanoch yn gyfrinachol.

Sgil Effeithiau/Cymhlethdodau

Yn gyffredinol, mae Aciwbgiad yn driniaeth hynod ddiogel. Mae'n bosibl y ceir rhai sgil effeithiau weithiau yn ystod neu ar ôl y driniaeth. Dylech bob amser ddweud wrth eich ffisiotherapydd os bydd hyn yn digwydd. Gall y rhain gynnwys:

- Blinder
- Pendro/ llewygu

- Cleisio neu waedu lleol
- Poen dolurus lleol dros dro
- Alergedd i'r nodwydd

Yn ***anghyffredin iawn*** gall y cymhlethdodau isod ddigwydd:

- Haint
- Nodwyddau'n plygu/ cydio
- Niwmothoracs (ysgyfaint yn methu)

Cofiwch ofyn i'ch Ffisiotherapydd os bydd gennych unrhyw gwestiwn neu bryder

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