



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Spondylosis Serfigol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **spondylosis serfigol** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

'Cysylltiedig ag oedran', 'dirywiol' neu 'traul' yw rhai o'r termau eraill a ddefnyddir ar gyfer spondylosis serfigol.

Ble byddaf yn ei deimlo?

Teimlir symptomau spondylosis serfigol fel arfer fel **poen gwddf** ond efallai y byddwch yn teimlo poen a stiffrwydd yn y pen, yr ysgwyddau a rhan uchaf y cefn. Bydd rhai pobl yn clywed ac yn teimlo crensiannau neu glicio wrth iddynt symud eu gwddf. Er ei fod yn annymunol i'w deimlo, nid yw hyn yn cynrychioli unrhyw beth difrifol.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae'n bosibl y byddwch yn teimlo'r symptomau drwy:

- Symud y gwddf
- Eistedd neu aros ar osgo lletchwith am hir

Mae'n gyffredin teimlo poen a stiffrwydd wrth ddeffro neu ar ôl gorffwys am hir, sy'n lleddfu eto wrth symud. Gall poen spondylosis serfigol effeithio ar ein gallu i gynnal gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau. Ar adegau gall y boen deimlo'n ddifrifol ac i rai fod yn barhaus. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

Pam mae hyn yn digwydd?

Mae cymalau pawb yn mynd trwy gylch **arferol** o draul a thrwsio wrth i ni heneiddio. Weithiau bydd hyn yn arwain at newid yn siâp a strwythur cymalau a disgiau, sut maen nhw'n symud ac yn teimlo.

Mae symptomau spondylosis serfigol yn dod yn fwy cyffredin ar ôl i ni droi'n 50 mlwydd oed.

Mae difrifoldeb ac effaith y symptomau yn aml yn deillio o gyfuniad o:

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Sut rydyn ni'n symud

- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

A yw'n ddifrifol?

Ar sail y wybodaeth rydych wedi'i rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod spondylosis serfigol **nad** yw'n bryder meddygol arnoch.

Gall poen yn y gwddf weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau bydd angen ymchwilio er mwyn diystyru problemau eraill ond nid oes angen gwneud hynny i gadarnhau spondylosis serfigol. Anaml y bydd pelydrau-x neu sganiau yn gwella triniaeth spondylosis serfigol.

Os nad yw eich poen yn gwella neu os yw'n gwaethygu er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Bydd achosion o symptomau spondylosis serfigol fel arfer yn gwella yn ystod y 2 i 8 wythnos gyntaf. Gall gymryd mwy o amser i rai pobl ddychwelyd i'r arfer ac mae rhai'n disgrifio problemau parhaus.

Mae'n bwysig deall bod yn rhaid i ni ddatblygu ein hiechyd corfforol a meddyliol er mwyn gwella gystal ag y gallwn. Gall hyn leihau'r siawns y byddwn yn profi problemau gwddf parhaus nad ydynt yn setlo. Er bod y corff a'r asgwrn cefn yn heneiddio, mae dal i fod angen y maint cywir o weithgarwch, ymarfer corff ac ysgogiad meddyliol i'w ddefnyddio'n dda.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Parhau i ddilyn y cyngor hunangymorth ar **reoli eich poen, addasu eich gweithgareddau** ac yn raddol **adeiladu eich iechyd corfforol a meddyliol**. Cyflwynwch y cyngor a'r ymarferion pellach a gewch gan eich ffisiotherapydd. Gall ymarferion achosi i'ch corff addasu i weithgarwch. Mae'n broses raddol. Er mwyn i hyn weithio bydd angen i chi ddyfalbarhau.

- Ystyriwch y prif ffactorau sy'n effeithio ar eich sefyllfa a gweithio tuag at eu gwella
- Ystyriwch ddewisiadau eraill o ran meddyginiaeth poen gyda Fferyllydd neu Feddyg Teulu
- Gwellwch eich ffitrwydd corfforol drwy weithgarwch ac ymarfer corff (edrychwch ar eich taflen ymarfer corff)

- Gwellwch eich ffordd o fyw (pwysau, ysmegu, alcohol, gweithgarwch, straen)
- Gwellwch eich iechyd meddwl a'ch lles

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad a thriniaeth ffisiotherapi pellach os nad yw'r cyngor a roddir yn helpu. Gallwch drafod hyn ymhellach gyda'r ffisiotherapydd. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o reoli'r cyflwr o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os nad ydych yn gwella er gwaethaf dilyn y cyngor, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

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