

Gwybodaeth i Gleifion

Syndrom Disensiteiddio Poen Cronig Lleol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Gelwir y therapi hwn yn disensiteiddio. Gôl y gweithgareddau hyn yw gwneud i deimladau ar groen corff sy'n cael ei affeithio gan syndrom poen lleol cymhleth (CRPS), deimlo'n normal. Y nod yw ail addysgu'r system deimlo. Mae rhan o hyn yn cynnwys rhannau o'r ymennydd.

Cyfarwyddiadau Cyffredinol

Mae nifer o'r gweithgareddau hyn yn cynnwys cyffwrdd ac maen nhw'n addas ar gyfer y breichiau a'r dwylo a'r coesau a'r traed er bod rhai'n benodol i un ohonyn nhw fel y nodwyd.

Gellir gwneud y gweithgareddau hyn yn ddyddiol a'u hymgorffori i mewn i'ch bywyd normal. Lle mae'n bosibl, teimlwch ran o'ch corff nad sydd wedi'i affeithio gan CRPS yn gyntaf, a chofiwch pa mor normal roedd hyn yn teimlo pan fyddwch chi wedyn yn teimlo rhan sydd wedi'i affeithio.

Ymarfer rheolaidd: ychydig ac yn aml

Bydd ymarfer y gweithgareddau hyn yn rheolaidd yn cynyddu'r budd. Argymhellir cyfnod byr o disensiteiddio (1-2 funud hyd yn oed) mor aml ag sy'n bosibl drwy gydol y dydd.

Mae'n bosibl y bydd yn ddefnyddiol clustnodi amseroedd arbennig yn ystod y dydd i wneud hyn.

Bydd amgylchedd tawel, ymlaciol gydag ychydig o wrthdyniadau'n eich helpu i ganolbwyntio ar y dasg.

Wrth i chi wella, mae'n bosibl y byddwch chi'n cael hyd i weithgareddau eraill o fewn eich trefn ddyddiol lle gallwch ymgorffori'r egwyddorion hyn.

Anghysur

Mae'n arferol i'r gweithgareddau hyn fod yn anghyfforddus ac ychydig yn boenus tra'n eu cyflawni ac yn fuan wedyn.

Mae'n bosibl y byddwch chi'n gweld bod rhai gweithgareddau na allwch chi eu dioddef.

Dewiswch un lle'r ydych chi'n teimlo'n gyfforddus a symudwch ymlaen yn araf at eraill fel y gallwch.

Os byddwch chi'n boenus ac mor anghysurus fel na allwch ei ddioddef, yna gallwch beidio â gwneud y gweithgaredd hwnnw a darganfod un y gallwch ei ddioddef yn well.

Mae canolbwyntio'n bwysig

I helpu i normaleiddio'r system, mae'n bwysig eich bod yn canolbwyntio ar ansawdd y teimlad.

Gellir gwneud hyn drwy wneud y gweithgaredd yn gyntaf ar fraich/ goes nad sydd wedi'i haffeithio gan CRPS.

Canolbwyntiwch ar sut deimlad yw hwn, cofiwch hyn ac yna gwnewch y gweithgaredd ar y rhan sydd wedi'i haffeithio wrth edrych arno a meddwl amdano.

Gweithgareddau a awgrymir

1) Gweithgareddau byw bob dydd

Gelli ymgorffori therapi Disensiteiddio i mewn i weithgareddau bywyd bob dydd fel rhan o'ch trefn arferol.

Yn y gwely

Teimlwch gyntaf y gwely yn erbyn y goes/ fraich sydd wedi'i haffeithio. Caewch eich llygaid a chanolbwyntiwch ar ansawdd y teimlad hwnnw. Yn awr, teimlwch y gyntaf yn erbyn y rhan sydd wedi'i haffeithio a chofiwch sut un oedd y teimlad normal wrth feddwl am y man rydych chi'n ei gyffwrdd.

Wrth wisgo

Canolbwyntiwch ar y fraich/ goes sydd wedi'i haffeithio drwy edrych arni a meddwl amdani wrth i chi wisgo. Teimlwch ansawdd y dilledyn yn erbyn eich croen ar y manau sydd wedi'u haffeithio a'r manau nad sydd wedi'u haffeithio.

Wrth gael baddon neu gawod

Dewiswch dymheredd dŵr y gallwch ei ddioddef. Teimlwch y dŵr ar ran o'ch corff nad sydd wedi'i haffeithio ac yna ar eich braich/ coes sydd wedi'i haffeithio wrth edrych arni a meddwl amdani. Cofiwch sut deimlad oedd y dŵr yn erbyn eich croen.

Rhwbiwch gadach meddal, ysbwng neu `rywbeth mwy crychog' ar rannau eich corff nad sydd wedi'u haffeithio.

Defnyddiwch amrywiol symudiadau fel rhai cylchol, rhwbio a tharo'n ysgafn. Canolbwyntiwch ar sut deimlad oedd hyn wrth gymhwyso'r symudiadau i fannau o'ch corff sydd wedi'u haffeithio a heb eu haffeithio.

Gweithgareddau ar gyfer yr aelod uchaf yn unig:

Wrth olchi llestri

Teimlwch dymheredd y dŵr ar rannau o'ch dwylo sydd wedi'u haffeithio a heb eu haffeithio. Meddyliwch sut deimlad mae'r dŵr yn ei achosi wrth ganolbwyntio ar eich llaw sydd wedi'i haffeithio.

Canolbwyntiwch ar sut mae eich llaw sydd wedi'i haffeithio yn teimlo yn y dŵr. Pan allwch ddiodeff hynny, defnyddiwch ddŵr ar wahanol dymheredd fel claeaf, cynnes ac oer. Rhowch y llaw sydd heb ei haffeithio i mewn yn gyntaf yna'r llaw sydd wedi'i haffeithio am gyfnodau byr. Gellir ymestyn y cyfnodau hyn dros amser.

Wrth goginio

Pan fyddwch chi'n gwneud toes neu fara, cymysgwch gyda'r ddwy law. Canolbwyntiwch ar ansawdd a symudiad y cymysgedd wrth i chi wneud hynny.

2) Defnydd o wahanol ansawdd

Mae gosod gwahanol ansawdd ar y croen yn ddull arall o ail-addysgu'r system synhwyro. Casglwch amrywiaeth - garw a llyfn - y gallwch eu diodeff. Dyma rai awgrymiadau:

- Llyfn - Ffelt, satin, sidan, melfed, brwsys colur neu rai meddal i baentio
- Garw – tyweli, rhwyd, sgwrydd, gwlanen, gwlan, felcro

Rhowch nhw ar y fraich/ goes nad sydd wedi'i haffeithio a gwnewch symudiadau arni fel rhwbio'n ysgafn, rhwbio'n galed, taro'n ysgafn a rhwbio'n ysgafn mewn cylchoedd. Sylwch ar yr amrywiol deimladau normal rydych yn eu teimlo.

Yn awr gwnewch yr un peth ar y fraich/ goes sydd wedi'i haffeithio gan weithio o fan lle gallwch chi ddiodeff tuag at y manau mwyaf anghyforddus ar y croen e.e. pen y fraich tuag at y llaw. Canolbwyntiwch ar y man drwy edrych arno a meddwl amdano. Cofiwch y teimladau normal roeddech yn eu teimlo ar y fraich/ goes nad sydd wedi'i haffeithio.

3) Tylino

Gall tylino'r fraich/ goes sydd wedi'i haffeithio hefyd fod o fudd. Gallwch chi neu rywun arall wneud hyn.

Gellir defnyddio lleithydd neu olewau tylino. Peidiwch â defnyddio unrhyw beth a all gythruddo'r croen. Defnyddiwch wahanol bwysau fel cyffyrddiad ysgafn a thylino cadarn pan allwch ddiodef hynny.

Eto, gallwch daro'n ysgafn, rhwbio'n ysgafn a chreu cylchoedd ar y croen. Canolbwyntiwch ar y man sy'n cael ei gyffwrdd drwy edrych arno a meddwl amdano. Tylinwch o'ch bysedd a bysedd eich traed tuag at ganol eich corff.

* Atgynhychwyd gyda chaniatâd: Goebel A, Barker CH, Turner-Stokes L et al. Syndrom poen rhanbarthol cymhleth mewn oedolion: canllawiau'r DU ar gyfer diagnosis, atgyfeirio a rheoli mewn gofal sylfaenol ac eilaidd. Llundain: RCP, 2018. Hawlfraint © 2018 Royal College of Physician

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