Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Therapi Pigiadau

Y Gwasanaeth Ffisiotherpai

Cyflwyniad

Mae'r clinigwr sy'n eich trin yn teimlo bod pigiad yn rhan bwysig o reoli'ch cyflwr. Nod y daflen hon yw rhoi gwybodaeth i chi am y weithdrefn hon ac atebion i gwestiynau allai fod gennych. Efallai y bydd y ffisiotherapydd yn trafod yr angen i roi pigiad o gorticosteroidau, anaesthetig lleol neu gymysgedd o'r ddau gyda chi.

Beth yw Corticosteroidau?

Yn ei hanfod, cyffuriau gwrthlidiol cryf iawn yw Corticosteroidau. Gallant liniaru chwyddo, stiffrwydd a phoen, gan eich galluogi i ddechrau adsefydlu'n gynt, cael llai o sesiynau triniaeth a dychwelyd i weithgareddau arferol yn gynt. Hefyd, gan y caiff y pigiad ei roi'n lleol, bydd yr effeithiau ar eich symptomau nid yn unig yn gryfach ond byddant yn gynt na gyda meddyginiaeth trwy'r geg.

Beth yw Anesthetig Lleol?

Math o feddyginiaeth yw hyn y gellir ei defnyddio i fferru ardal am gyfnod byr. Gall y cyffuriau gael eu defnyddio'n annibynnol er mwyn cynorthwyo'r clinigwr i wneud diagnosis o gyflwr penodol.

Faint o bigiadau fydd eu hangen arnaf?

Mae rhai cyflyrau'n gofyn am un yn unig ond gall fod angen cyfres o bigiadau ar rai eraill. Bydd y clinigwr sy'n rhoi'r pigiad i chi yn gallu eich cynghori ynglŷn â'ch sefyllfa unigol.

Beth ddylwn i ei wneud ar ôl y pigiad?

Rhaid i chi orffwys yr ardal y rhoddwyd pigiad ynddi am 1 neu 2 o ddiwrnodau ar ôl y pigiad. Mae hyn yn golygu y gallwch symud o gwmpas **ond peidiwch â'i gorwneud hi.** Yn benodol, ceisiwch osgoi'r tasgau/symudiadau oedd yn achosi poen i chi. Mae hyn yn galluogi nodweddion gwrthlidiol y cyffur i wneud eu gwaith ac mae hefyd yn helpu i atal anaf pellach. Os byddwch yn parhau i orddefnyddio eich cymal yn ystod y cyfnod hwn, bydd yn cael effaith andwyol a gallai wneud y pigiad yn llai effeithiol.

A oes unrhyw sgil effeithiau i'r driniaeth hon?

Mae sgileffeithiau'n annhebygol iawn. Yn achlysurol iawn mae cleifion yn sylwi ar fwy o boen yn eu cymal o fewn y 24 awr cyntaf ar ôl pigiad. Fel arfer mae hyn yn setlo ar ei ben ei hun dros yr ychydig ddiwrnodau nesaf.

- Adwaith Alergol – Er bod hyn yn anghyffredin dros ben, mae'n bosibl cael adwaith alergol i'r feddyginiaeth a ddefnyddir yn y pigiad.

- Afliwio yn y Croen – Mae mân afliwio yn y croen o gwmpas lleoliad y pigiad yn gallu digwydd. Mae'n fwy cyffredin mewn croen mwy tywyll.

- Atroffi Braster – Mae hyn yn debyg i ddip yn y croen.

- Tarfu ar fislif.

- Gwres yn yr wyneb.

- Acne yn y rhai sydd eisoes yn tueddu i ddioddef ohono.

Yn anaml iawn, gallai'r cymal gael ei heintio ar adeg y pigiad. Os daw'r ardal yn fwy poenus a phoeth wedyn dylech chi ymgynghori â'ch meddyg yn syth.

Beth os ydw i'n ddiabetig?

Sylwer y gellid tarfu dros dro ar eich lefelau siwgr gwaed ar ôl y pigiad. Os nad ydych yn siŵr ynghylch sut i reoli hyn, gofynnwch am gyngor.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau pellach am y pigiad hwn, mae croeso i chi ofyn i'ch clinigwr neu feddyg. Mewn argyfwng, ceisiwch gyngor meddygol a sicrhewch fod y wybodaeth hon ar gael.

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