Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

THERAPI CHWISTRELLU

Cyfarwyddiaeth Therapïau

Cyflwyniad

Mae eich ffisiotherapydd yn credu y gallai pigiad eich helpu. Maent wedi eich cyfeirio at ffisiotherapydd arbenigol i gael eu barn. Mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth i chi am y driniaeth i'ch helpu i benderfynu. Os oes gennych gwestiynau, gofynnwch i'ch ffisiotherapydd yn eich ymweliad nesaf. Efallai y bydd y ffisiotherapydd yn siarad am ddefnyddio corticosteroidau, anesthetig lleol, neu'r ddau. Mae'r daflen hon yn ychwanegu at y cyngor a gewch gan eich ffisiotherapydd.

Beth yw Corticosteroidau?

Mae pigiadau steroid yn trin problemau cymalau a meinweoedd meddal. Mae corticosteroidau yn gyffuriau gwrthlidiol cryf. Maent yn helpu i leihau llid a phoen. Gall hyn eich helpu i ddechrau adsefydlu yn gynt, bod angen llai o driniaethau arnoch, a dychwelyd i weithgareddau arferol yn gyflymach.

Beth yw Anesthetig Lleol?

Mae anesthetig lleol yn feddyginiaeth sy'n fferru rhan o’r corff am gyfnod byr. Gellir ei gymysgu â chorticosteroidau neu ei ddefnyddio ar ei ben ei hun i helpu i wneud diagnosis o gyflyrau.

Faint o bigiadau a fydd eu hangen arnaf?

Mae’n dibynnu ar eich cyflwr a sut y byddwch yn ymateb. Bydd eich ffisiotherapydd yn eich cynghori.

Beth ddylwn i ei wneud ar ôl y pigiad?

Gadewch i'r rhan o’r corff sydd wedi cael y pigiad orffwys am 1-2 ddiwrnod. Gallwch ei symud ond peidiwch â'i gor-ddefnyddio. Ceisiwch osgoi tasgau a achosodd boen yn y gorffennol. Mae hyn yn helpu'r cyffur i weithio ac yn atal anaf. Gall gor-ddefnyddio'r cymal wneud y pigiad yn llai effeithiol.

Beth os wyf yn Ddiabetig?

Bydd eich ffisiotherapydd yn gwirio eich HbA1c. Os yw'n uwch na 69 mmol/mol, ni allwch gael y pigiad o fewn yr adran ffisiotherapi. Gall eich lefelau siwgr yn y gwaed

newid am gyfnod byr ar ôl y pigiad. Gofynnwch i'ch nyrs ddiabetig neu eich Meddyg Teulu os oes angen help arnoch i reoli hyn.

Beth os wyf yn cymryd meddyginiaeth teneuo’r gwaed?

Dywedwch wrth eich ffisiotherapydd pa feddyginiaeth teneuo’r gwaed yr ydych yn eu cymryd. Efallai y bydd angen rhoi'r gorau i rai cyn y pigiad. Bydd eich ffisiotherapydd yn rhoi cyngor penodol i chi.

Beth os wyf yn sâl ar ddiwrnod y pigiad a gynlluniwyd?

Os byddwch yn teimlo'n sâl neu'n cymryd gwrthfiotigau, aildrefnwch yr apwyntiad. Cysylltwch â ni i ganslo os oes angen.

Beth os wyf wedi cael unrhyw bigiadau eraill?

Os cawsoch frechlyn Covid/ffliw yn ystod y pythefnos diwethaf, aildrefnwch yr apwyntiad.

A oes unrhyw sgil effeithiau o'r driniaeth hon?

Mae'r risg o gymhlethdodau o ganlyniad i bigiad steroid yn isel. Mae cymhlethdodau difrifol yn anghyffredin iawn. Bydd eich ffisiotherapydd yn rhoi mwy o gyngor i chi cyn y pigiad. Weithiau gall y canlynol ddigwydd.

Poen yn gwaethygu

Weithiau bydd poen yn y cymalau yn gwaethygu yn ystod y 24-48 awr gyntaf ar ôl pigiad. Fel arfer, mae'n diflannu ar ei ben ei hun o fewn ychydig ddyddiau.

Haint

Rydym yn defnyddio technegau aseptig, ond yn anaml iawn y gall haint ddigwydd. Os byddwch yn profi gwres, chwydd, neu os bydd eich symptomau'n gwaethygu yn y man lle cawsoch eich pigiad, yn enwedig os oes gennych dwymyn, ewch i weld eich meddyg neu ewch i'r Adran Achosion Brys.

Adwaith Alergaidd

Mae adweithiau alergaidd i'r pigiad yn anghyffredin iawn. Os bydd yn digwydd, fel arfer mae'n digwydd yn yr 20 munud cyntaf. Gofynnwn i chi aros yn yr adran ffisiotherapi am yr amser hwn. Os ydych yn profi adwaith annisgwyl, ceisiwch gyngor meddygol.

Afliwiad y Croen

Gall y croen newid lliw ychydig o amgylch man y pigiad, sy'n fwy cyffredin mewn croen tywyllach.

Atroffi Braster

Mae hyn yn edrych fel twll yn y croen a dylai ddiflannu ar ei ben ei hun ymhen 1-2 flynedd.

Effaith ar y cymalau

Dangoswyd bod pigiadau steroid mewngymalol dro ar ôl tro yn cyfrannu at gyflymu newid dirywiol i'r cartilag mewn cymalau.

Mae sgil effeithiau dros dro eraill a allai ddigwydd yn cynnwys:

Gall sgil effeithiau dros dro eraill gynnwys effaith ar y mislif, cochni wyneb, ac acne yn y rhai sy'n dueddol o’i gael.

Os oes gennych unrhyw bryderon, trafodwch nhw gyda'ch ffisiotherapydd.

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