



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Poen Gwaelod y Cefn

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **poen gwaelod y cefn** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Mae 'Syml', 'cyhyrol' neu derm fwy cyfredol, 'poen amhenodol yng ngwaelod y cefn' i gyd yn dermau a ddefnyddir i ddisgrifio'r poen cyffredin iawn yn y cefn y mae'r rhan fwyaf ohonom yn cael profiad ohono ar ryw adeg yn ein bywydau.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Mae symptomau cyffredin yn cynnwys poen, anystwythder, a gwingiadau yn y cyhyrau. Gellir teimlo'r rhain rhwng **gwaelod y cawell asennau a gwaelod y cefn** ac ardal y ffolennau.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Fel arfer, mae'r symptomau'n cael eu teimlo mwy yn ystod symudiadau fel:

- Plygu
- Cerdded
- Eistedd
- Sefyll

Gall poen gwaelod y cefn effeithio ar ein gallu i wneud gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau.

Ar adegau gall y boen deimlo'n ddifrifol wael ac i rai gall fod yn barhaus. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

Pam bydd hyn yn digwydd?

Gall problemau poen gwaelod y cefn ddechrau oherwydd digwyddiad neu straen cynyddol ar y corff (er enghraifft codi pethau). Gall hefyd ddechrau heb reswm amlwg.

Mae ffactorau a fydd o bosibl yn cynyddu'r risg o boen gwaelod y cefn yn cynnwys poen blaenorol yn y cefn, gordewdra, ysmegu, statws addysgol, straen, gorbryder, iselder, materion gwaith a swyddi lle mae dirgryniad i'r corff cyfan. Gall effeithio ar unrhyw un ohonom ar unrhyw oedran ond mae'n tueddu i fod yn fwy cyffredin o'n 30au i'n 60au. Mae'r rhai sydd wedi cael poen gwaelod y cefn o'r blaen yn fwy tebygol o'i gael eto.

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

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Sut rydyn ni'n symud
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

A yw'n ddifrifol?

Yn seiliedig ar yr wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych poen amhenodol yng ngwaelod y cefn **nad** yw'n bryder meddygol.

Gall poen yn y cefn weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill ond nid oes eu hangen i gadarnhau poen amhenodol yng gwaelod y cefn. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir cynnal prawf pelydr-x a dim ond mewn nifer fach o bobl sydd â phoen yn y cefn gydag arwyddion a symptomau eraill y mae sganiau'n ddefnyddiol.

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?

Ar gyfer y rhan fwyaf o bobl bydd symptomau'n lleddfu yn y 2 i 6 wythnos gyntaf mewn achos newydd o boen yn y cefn neu boen hirdymor yng ngwaelod y cefn yn dychwelyd. Gall gymryd mwy o amser i rai pobl adferr 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 cystal ag y gallwn. Gall hyn leihau'r siawns y cawn broblemau hirdymor yn y cefn.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

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

Ystyriwch y ffactorau sy'n effeithio ar eich sefyllfa a gweithio tuag at eu gwella.

- Dysgwch fwy am boen gwaelod y cefn
- Ystyriwch ddewisiadau eraill o ran meddyginiaeth lleddfu 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)
- Dylech wella 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 â'r ffisiotherapydd. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o adsefydlu o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a gawsoch. 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