

Symptomau Coesau sy'n Ymwneud â'r Cefn Isaf

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Gelwir symptomau coesau sy'n ymwneud â phoen yn y cefn isaf yn aml yn **sciatica - clunwst**. Mae clunwst yn cael ei enw o'r nerf glunol (sciatig) sy'n mynd i lawr cefn pob coes. Mae'r nerf glunol wedi'i gysylltu â nerfau'r asgwrn cefn o'r cefn isaf. Nid yw pob symptom coesau cefn isaf yn gysylltiedig â'r nerf glunol a dyna pam yr ydym yn dewis peidio â galw'r holl symptomau hyn yn glunwst. Pan fydd nerfau'r asgwrn cefn yn achosi symptomau coesau, efallai y byddwch yn clywed y term meddygol poen 'radicwlaidd' neu 'radicwlopathi'.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Mae symptomau coesau yn ymwneud â'r cefn isaf yn aml yn achosi **poen mewn un goes o'ch cefn isaf a'ch ffolennau i gefn y glun**. Mewn rhai achosion gallwn deimlo poen, llosgi, pinnau bach a/neu ddiffyg teimlad i lawr un neu'r ddwy goes ac i mewn i'r traed. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo'n wannach yn eu coesau a'u traed.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Gall y symptomau gael eu teimlo mwy yn ystod symudiadau fel:

- Plygu
- Cerdded
- Eistedd
- Sefyll

Gall symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf effeithio ar ein gallu i wneud gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau. Gall y symptomau fynd a dod. Gall y symptomau deimlo'n waeth am gyfnod ar ôl gweithgaredd penodol. 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 mae hyn yn digwydd?

Gall symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf ddechrau oherwydd damwain neu straen cynyddol ar y corff (er enghraifft codi pethau) sy'n achosi poen yn y cefn isaf. Gall hefyd ddechrau heb reswm amlwg. Mae ffactorau a fydd o bosibl yn cynyddu'r risg o boen yn y cefn isaf yn cynnwys gordewdra, ysmegu, statws addysgol, straen, gorbryder, iselder, problemau gwaith a swyddi lle mae

dirgryniad i'r corff. 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 profi symptomau coesau yn ymwneud â'r cefn isaf yn fwy tebygol o'u profi eto. Gall symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf fod yn ganlyniad i broblemau gydag uniadau, gewynnau, nerfau neu ddisgiau yn eich cefn isaf a'ch pelfis. Yr achosion mwyaf cyffredin ar gyfer problem nerf sbinol yw'r disgiau yn y cefn isaf a nodweddion heneiddio'r asgwrn cefn. Yn wahanol i'r term cyffredin 'disg wedi llithro', nid yw disgiau'n llithro nac yn dod allan. Defnyddir termau meddygol fel chwyddedig, wedi llithro neu dorgest y disg. Mae disg chwyddedig a newidiadau sy'n gysylltiedig ag oedran i'r asgwrn cefn yn arferol i bawb.

Fodd bynnag, oherwydd amrywiaeth o resymau, gall rhai disgiau chwyddedig fod yn wahanol i eraill, ac mae rhai esgyrn cefn yn heneiddio mewn ffordd wahanol i eraill. Ar adegau gall y newidiadau hyn lidio ac achosi sensitifrwydd i nerfau sbinol gan arwain at symptomau yn y cefn a'r coesau.

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 symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf **nad** ydynt yn bryder meddygol. Weithiau gall symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir pelydr-x ar gyfer symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf. Dim ond mewn nifer fach o bobl ag arwyddion a symptomau penodol 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?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gweld gwelliant yn eu symptomau yn y 2 i 8 wythnos gyntaf. Gall gymryd 3 i 12 mis cyn i lawer deimlo eu bod yn dychwelyd i'r arfer ac mae rhai pobl yn disgrifio problemau parhaus.

Mae'n bwysig deall bod yn rhaid i ni adfer ein hiechyd corfforol a meddyliol er mwyn gwella gystal ag y gallwn. Gall hyn leihau'r siawns o gael problemau hirdymor yn y cefn a'r coesau sy'n gysylltiedig â'r cefn.

Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Parhewch i ddilyn y cyngor hunangymorth ar **reoli eich poen, addasu eich gweithgareddau ac adeiladu eich iechyd corfforol a meddyliol** yn raddol. Rhwch y 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 prif ffactorau sy'n effeithio ar eich sefyllfa a cheisiwch eu gwella.

- Dysgwch fwy am boen y cefn isaf a symptomau coesau cysylltiedig
- 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)
- Gwella eich ffordd o fyw (pwysau, ysmegu, alcohol, gweithgarwch, straen)
- Gwella 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. Chwarae rhan weithredol wrth gynnal eich iechyd a'ch lles yw'r elfen bwysicaf o'r adferiad o hyd.

Mae opsiynau pellach ar gael i reoli symptomau coesau sy'n ymwneud â'r cefn isaf y gellir eu trafod ymhellach gyda'ch ffisiotherapydd.

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