

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Stenosis Sbinol Meingefnol** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Gall symptomau stenosis sbinol meingefnol gynnwys **poen, anghysur, codi cramp, teimlad o losgi, pinnau bach, diffyg teimlad a neu deimlo un neu'r ddwy goes yn drwm**. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo'n wannach yn eu cyhyrau coesau a thraed, ac efallai y bydd gan rai boen cefn isel yn ogystal â symptomau coesau.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Yn aml gellir teimlo'r symptomau'n fwy wrth **gerdded a sefyll** ac fel arfer **byddant yn gwella pan fyddwch yn eistedd i lawr neu'n plygu ymlaen**. Gall y symptomau yn y coesau yn aml fod yn fwy trafferthus na phoen cefn isel.

Efallai y bydd y symptomau'n mynd a dod. Mae'n gyffredin i symptomau deimlo'n waeth am gyfnod ar ôl gweithgaredd penodol. Gall stenosis sbinol meingefnol effeithio ar ein gallu i gynnal gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau. Ar adegau gall y boen deimlo'n ddifrifol ac i rai fod yn barhaus. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

Pam mae hyn yn digwydd?

Stenosis sbinol meingefnol yw culhau'r gofod yn y rhannau o'r cefn isaf lle mae'r nerfau'n pasio drwodd. Yr achosion mwyaf cyffredin am gulhau yw'r newidiadau sy'n gysylltiedig ag oedran neu rai dirywiol i esgyrn, cymalau, disgiau a ligamentau'r asgwrn cefn. Oherwydd amrywiaeth o resymau, mae rhai esgyrn cefn yn newid gydag oedran mewn gwahanol ffyrdd i eraill. Gall hyn olygu bod rhai pobl yn teimlo symptomau mwy neu'n wahanol i eraill. Ar adegau gall y newidiadau hyn gyfrannu at gywasgiadau a sensitifwydd y nerfau, gan arwain at symptomau yn y coesau.

Mae stenosis sbinol meingefnol yn fwy cyffredin ymhlith pobl 50 oed neu'n hŷn.

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

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Sut rydyn ni'n symud

- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

A yw'n ddifrifol?

Yn seiliedig ar y wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych stenosis sbinol meingefnol **nad** yw'n bryder meddygol. Weithiau gall symptomau coesau sy'n gysylltiedig â phoen cefn isel fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir cynnal profion pelydr-x ar gyfer stenosis sbinol meingefnol. 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 rhai pobl yn gweld gwelliant mewn poen cefn isel a symptomau stenosis sbinol meingefnol 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 chefn. Er bod y corff a'r asgwrn cefn yn heneiddio, mae'n dal i fod angen y swm cywir o weithgarwch, ymarfer corff ac ysgogiad meddyliol i'w ddefnyddio'n dda.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Parhau i ddilyn y cyngor hunangymorth ar **reoli eich poen, addasu eich gweithgareddau** ac yn raddol **adeiladu eich iechyd corfforol a meddyliol**. Cyflwynwch y cyngor a'r ymarferion pellach a gewch gan eich ffisiotherapydd. Mae ymarfer corff yn achosi i'ch corff addasu i weithgarwch. Mae'n broses raddol. Er mwyn i hyn weithio bydd angen i chi ddal ati gydag ymarfer.

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

- Dysgwch fwy am boen cefn isel a stenosis sbinol meingefnol
- Ystyriwch ddewisiadau eraill o ran meddyginiaeth poen gyda Fferyllydd neu feddyg teulu

- Dylech wella ffitrwydd corfforol drwy weithgarwch ac ymarfer corff. Mae defnyddio beic ymarfer corff neu feic yn aml yn fath da o ymarfer corff i roi cynnig arnyn nhw gyda stenosis sbinol meingefnol (gweler eich taflen ymarfer corff)
- Dylech wella eich ffordd o fyw (pwysau, ysmegu, alcohol, gweithgaredd, straen)
- Dylech wella iechyd a lles

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad a thriniaeth ffisiotherapi pellach os ydych chi wedi dilyn y cyngor a roddwyd a nad yw wedi helpu. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o reoli'r cyflwr o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. 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