



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Gwybodaeth i Gleifion

# Sbondylosis Meingefnol

## Gwasanaeth Ffisiotherapi

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

'Cysylltiedig ag oedran', 'dirywiol' neu 'traul' yw rhai o'r termau eraill a ddefnyddir ar gyfer sbondylosis meingefnol.

### Ble mae'n cael ei deimlo?

Gall symptomau sbondylosis meingefnol gynnwys **poen cefn isaf**, stiffwrwydd, a gwingiadau'r 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

Mae'n gyffredin teimlo poen a stiffwrwydd wrth ddeffro neu ar ôl gorffwys am hir, sy'n lleddfu eto wrth symud. Gall poen sbondylosis meingefnol effeithio ar ein gallu i gynnal 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 mae hyn yn digwydd?

Mae cymalau pawb yn mynd trwy gylch **arferol** o draul a thrwsio wrth i ni heneiddio. Weithiau bydd hyn yn arwain at newid yn siâp a strwythur cymalau a disgiau, sut maen nhw'n symud ac yn teimlo.

Mae symptomau sbondylosis meingefnol yn dod yn fwy cyffredin ar ôl i ni droi'n 50 mlwydd oed.

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

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

- Pa mor heini ac iach rydyn ni

- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

## A yw'n ddifrifol?

Ar sail y wybodaeth rydych wedi'i rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod sbondylosis meingefnol arnoch **nad** yw'n bryder meddygol . Gall poen yn y cefn weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau bydd angen ymchwilio er mwyn diystyru problemau eraill ond nid oes angen gwneud hynny i gadarnhau sbondylosis meingefnol. Anaml y bydd pelydrau-x neu sganiau yn gwella triniaeth sbondylosis meingefnol.

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 achosion o symptomau sbondylosis meingefnol fel arfer yn gwella yn ystod y 2 i 8 wythnos gyntaf.** 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 byddwn yn profi problemau cefn parhaus nad ydynt yn setlo. Er bod y corff a'r asgwrn cefn yn heneiddio, mae dal i fod angen y maint cywir o weithgarwch, ymarfer corff ac ysgogiad meddyliol i'w ddefnyddio'n dda.

## Beth gallaf ei wneud i 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 y cefn isaf
- 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 reoli'r cyflwr 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**