

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth a chyngor i bobl sydd â phroblemau parhaus yn dilyn **anaf i'r gwddf** fel anaf atchwipio, baglu, cwmp, neu anaf chwaraeon.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Teimlir y rhan fwyaf o boen a stiffrwydd yn y **gwddf, pen, ysgwyddau a chefn uchaf**. Efallai y bydd gennych rywffaint o symudiad cyfyngedig y gwddf, y breichiau neu'r cefn uchaf. Gall rhai pobl deimlo symptomau yn y breichiau a'r coesau ac mae rhai'n datblygu penysgafn.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Gellir teimlo symptomau yn dilyn anaf i'r gwddf yn fwy gyda:

- Symudiadau gwddf a braich
- Swyddi eistedd neu osgo lletchwith

Gall anaf i'r gwddf effeithio ar ein gallu i gynnal gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau. Gall lefelau uchel o boen ar adeg yr anaf, y pryder neu'r straen olygu bod eich symptomau'n cymryd mwy o amser i setlo. Ar adegau gall y boen deimlo'n ddifrifol ac i rai gall fod yn barhaus. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

Pam mae hyn yn digwydd?

Gall digwyddiad fel anaf atchwipio neu gwmp achosi anaf i feinweoedd meddal fel cyhyrau a ligamentau. Mae hyn yn debyg i ysigiadau neu straeniadau i rannau eraill o'r corff. Mae'r ymchwil yn awgrymu y gall gorbryder, straen a meddyliau pryderus oedi'r adferiad a hyrwyddo poen yn dilyn anaf i'r gwddf.

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 anaf i'r gwddf barhaus **nad** yw'n bryder meddygol. Gall poen yn y gwddf weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill ond nid oes eu hangen i gadarnhau poen yn y gwddf yn dilyn mân anaf. 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 gwddf gydag arwyddion a symptomau eraill y mae sganiau'n ddefnyddiol.

Os nad yw eich poen yn gwella neu os yw'n gwaethgu er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gwella'n llwyr o fewn 3 i 6 mis. Mae 50 o bob 100 o bobl sydd ag anaf atchwipio wedi adrodd am ryw faint o boen gwddf parhaus flwyddyn yn ddiweddarach.

Mae'n bwysig deall er mwyn adfer bod y dylech wella eich iechyd corfforol a meddyliol er mwyn gwella gystal ag y gallwch. Mae hyn yn lleihau'r siawns o gael poen hirdymor yn y gwddf.

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

- Ystyriwch ddewisiadau eraill o ran **meddyginiaeth poen** gyda Fferyllydd neu Feddyg Teulu

- Dylech wella **ffitrwydd corfforol** drwy weithgarwch ac ymarfer corff (gweler eich taflen ymarfer corff)
- Dylech wella eich **ffordd o fyw** (pwysau, ysmegu, alcohol, gweithgaredd, straen)
- Dylech **wella eich iechyd meddwl a'ch lles** Ceisiwch beidio â phoeni am eich anaf gan y gall hyn oedi eich adferiad. Gall technegau ymlacio ac ymwybyddiaeth ofalgar fod o gymorth

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. Lleddfu'r poen, lleihau gorbryder a chymryd rhan weithredol yn eich 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