



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Poen Gwddf

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **poen gwddf** ac yn rhoi cyngor ar beth dylech ei wneud yn ei gylch.

Mae 'syml', 'cyhyrol' neu 'poen amhenodol yn y gwddf' yn dermau a ddefnyddir i ddisgrifio'r poen gwddf cyffredin y mae'r rhan fwyaf ohonom yn ei brofi ar ryw adeg yn ein bywydau.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Mae'n bosibl y teimlwch **boen a stifferwydd yn y gwddf, pen, ysgwyddau a'r cefn uchaf**.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Byddwch yn teimlo'r symptomau yn fwy wrth:

- Symud y gwddf
- Eistedd neu aros ar osgo lletchwith am hir

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

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

Gall effeithio ar unrhyw un ohonom mewn unrhyw oedran ond mae'n tueddu i fod yn fwy cyffredin o'n 30au i'n 60au. Mae'r rhai sydd eisoes wedi profi poen gwddf yn fwy tebygol o'i brofi eto.

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 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 yr wybodaeth rydych wedi'i rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych poen amhenodol yn y gwddf **nad** yw'n bryder meddygol. Gall poen yn y gwddf weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwilio i ddiystyru problemau eraill ond nid oes gwneud hynny i gadarnhau poen amhenodol yn y gwddf. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir cynnal prawf pelydr-x a dydy sganiau ond yn ddefnyddiol yn achos nifer fach o bobl sy'n profi poen yn y gwddf.

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

A fydd yn gwella?

Bydd y symptomau'n lleddfu yn y 2 i 6 wythnos gyntaf gan y rhan fwyaf ar ôl cael poen newydd yn y gwddf neu boen hirdymor yn y gwddf yn dychwelyd. Gall gymryd 6 i 12 wythnos i ddychwelyd i'r arfer. Gall gymryd mwy o amser i rai pobl ac mae rhai'n disgrifio problemau parhaus. Mae'n bwysig deall y dylech wella eich iechyd corfforol a meddyliol gystal ag y gallwch er mwyn adfer. Mae hyn yn lleihau'r siawns o gael poen hirdymor yn y gwddf.

Beth gallaf ei wneud i helpu fy hun?

Parhewch i ddilyn y cyngor hunangymorth ar **reoli eich poen, addasu eich gweithgareddau a gwella eich iechyd corfforol a meddyliol** yn raddol. Rhowch 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 gweithio tuag at eu gwella.

- 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 ydych chi wedi dilyn y cyngor a gawsoch ac nad yw wedi helpu. Chwarae rhan weithredol wrth gynnal eich iechyd a'ch lles yw'r elfen bwysicaf o'ch adferiad o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a gawsoch. Os nad ydych yn teimlo eich bod 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