

Gwybodaeth i Gleifion

Poen Blaen y Pen-glin

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Poen Blaen y Pen-glin** a beth i'w wneud yn ei gylch.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Mae poen blaen y pen-glin yn boen y gellir ei deimlo yn **rhan flaen a mewnlol eich pen-glin**.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Yn aml, gellir teimlo poen gyda gweithgareddau syml o ddydd i ddydd. Mae rhai o'r gweithgareddau hyn yn cynnwys cerdded i lawr y grisiau, eistedd ar eich sodlau, gyrru, neu wisgo esgidiau sodlau uchel. Gall eistedd am gyfnodau hir gyda'r pengliniau mewn safle plygu hefyd waethygu eich poen pen-glin. Gall y pen-glin hefyd deimlo'n ansefydlog, yn enwedig wrth gerdded i fyny ac i lawr y grisiau. Gall cap eich pen-glin glicio hefyd. Gall hyn effeithio ar eich gallu i gyflawni eich tasgau dyddiol, eich gwaith a'ch hobiau. Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich lles a'ch hapusrwydd yn gyffredinol.



Pam mae hyn yn digwydd?

Mae **Poen Blaen y Pen-glin** yn gyffredin iawn mewn oedolion a phobl ifanc yn eu harddegau sy'n actif iawn neu yn y rhai sy'n llai actif. Efallai na fydd digwyddiad clir na newid sydyn sy'n sbarduno'r boen. Mae'n aml yn ganlyniad i **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 y wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych Boen Blaen y Pen-glin. Nid yw Poen Blaen y Pen-glin fel arfer yn arwydd o anaf difrifol neu ddifrod i'r strwythurau yn y pen-glin. Mae'n un o achosion mwyaf cyffredin o boen pen-glin.

Gall Poen Blaen y Pen-glin weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill ond nid oes eu hangen i wneud diagnosis o Boen Blaen y Pen-glin

Os yw eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud yn gwaethygu neu ddim yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

Gall poeni am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud yn gwaethygu neu ddim yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Bydd adferiad yn amrywio rhwng pobl. Gall gymryd wythnosau neu fisoedd i wella o Boen Blaen y Pen-glin. Yn y rhan fwyaf o bobl, dylai'r boen a'r symudiad wella dros **3 i 6 mis**.

Mae'n arferol cael rhai cyfnodau o boen neu byliau yn ystod eich adferiad.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- Addasu dros dro y gweithgaredd sy'n sbarduno eich symptomau dros dro.
- Cymerwch **feddyginiaeth poen** a argymhellir gan fferylllydd neu feddyg teulu. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gweler y wefan*)
- Gwnewch **ymarferion rheolaidd** fel y cynghorwyd gan eich ffisiotherapydd. Mae'r ymarferion hyn yn achosi i'ch corff addasu'n araf i weithgarwch. Gallant achosi ychydig o boen yn y pen-glin. Er mwyn i'r ymarferion weithio bydd angen i chi ddal ati gyda nhw.
- Mae cynnal **pwysau corff iach** yn helpu i leihau'r straen ar eich pen-glin.
- Os oes gennych gyflyrau iechyd sy'n eich rhoi mewn mwy o berygl, gwnewch yn siŵr eu bod yn cael eu trin yn iawn.

Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad, triniaeth a chyngor ffisiotherapi pellach os nad yw'r mesurau a ddisgrifir uchod wedi helpu. Gallwch drafod yr opsiynau hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

Ymarfer corff yw'r rhan bwysicaf o'ch triniaeth o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os na fydd eich symptomau'n gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English