

Gwybodaeth i Gleifion

Poen yn y Cymal Sacro-iliag

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **poen yn y cymal sacro-iliag** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

Mae gennym ddau gymal sacro-iliag yng nghefn y pelfis sy'n cysylltu'r cefn isaf a'r pelfis.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Teimlir poen yn y cymal sacro-iliag yn aml yn y **cefn isaf ac ardal y ffolennau** ar un ochr. Gall rhai pobl deimlo poen ar y ddwy ochr, i mewn i'r forddwyd, cefn y glun ac i lawr y goes.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae'r symptomau'n cael eu teimlo'n fwy yn gyffredin yn ystod symudiadau fel:

- plygu
- cerdded
- ar eich eistedd
- ar eich sefyll

Gall poen yn y cymal sacro-iliag 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?

Nid yw wedi'i ddeall yn llawn pam mae rhai pobl yn cael poen sacro-iliag. Gall poen sacro-iliag ddechrau oherwydd digwyddiad neu straen cynyddol ar y corff (er enghraifft codi pethau). Mae'n symptom cyffredin gyda phoen yn y gwregys pelfig sy'n gysylltiedig â bechiogrwydd. Gall effeithio ar unrhyw un ohonom, ar unrhyw oedran. Mae'r rhai sydd wedi cael poen sacro-iliag yn fwy tebygol o'i gael 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?

Yn seiliedig ar y wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych boen sacro-iliag **nad** yw'n bryder meddygol.

Gall poen y pelfis 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 yn y cymal sacro-iliag. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir cynnal prawf pelydr-x a dim ond mewn nifer fach o bobl sydd â phoen cefn a pelfis gydag arwyddion a symptomau eraill 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?

I'r rhan fwyaf o bobl bydd symptomau'n lleddfu yn y 2 i 8 wythnos gyntaf.

Gall gymryd mwy o amser i rai pobl ddychwelyd i'r arfer 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 gystal ag y gallwn. Gall hyn leihau'r siawns y cawn broblemau hirdymor yn y cefn ac yn y pelfis.

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 iechyd a 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 gyda'r ffisiotherapydd. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o adsefydlu 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