

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **poen is-acromiol** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

#### Ble mae'n cael ei deimlo?

Credir bod poen is-acromiol yn codi o strwythurau yn y gofod is-acromiol yn yr ysgwydd. Mae'r rhain yn cynnwys cyhyrau, cymal a meinweoedd eraill. Teimlir y boen yn bennaf yn yr **ysgwydd a'r fraich uchaf**.



#### Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae'n tueddu i deimlo'n waeth pan gaiff y fraich ei symud i ffwrdd o'r corff megis wrth ymestyn am rywbeth, yn enwedig ar uchder ysgwydd neu'n uwch. Gall hefyd fod yn boenus pan aiff y llaw y tu ôl i'r cefn.

Gall hyn effeithio ar eich gallu i gynnal gweithgareddau gyda'r fraich a'r ysgwydd yr effeithir arnynt. Gall hyn effeithio ar dasgau dyddiol, eich swydd a'ch hobiau. Gall y boen darfu ar gwsig wrth orwedd ar yr ochr yr effeithir arni.

Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar eich lles cyffredinol a'ch iechyd meddwl.

#### Pam mae hyn yn digwydd?

Mae'r boen yn aml yn datblygu os yw'r fraich wedi bod yn fwy actif nag arfer. Weithiau gall anaf neu straen i'r ysgwydd fod yn achos.

Gall y cyhyrau yn yr ysgwydd a'r strwythurau o'i amgylch fynd yn sensitif a'u defnyddio i symud y fraich yn boenus.

Efallai na fydd digwyddiad clir na newid sydyn sy'n sbarduno'r boen. Mae'n aml yn gyfuniad o'r canlynol:

- 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 is-acromiol. Mae'n un o achosion mwyaf cyffredin o boen yn yr

ysgwydd. Nid yw poen is-acromiol fel arfer yn arwydd o anaf difrifol neu ddifrod i'r strwythurau yn yr ysgwydd.

Gall poen yn yr ysgwydd weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill. Nid oes eu hangen i wneud diagnosis o boen is-acromiol.

Gall poeni am y boen wneud iddo deimlo'n waeth. Os yw eich poen yn gwaethgu neu nad yw'n gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, trafodwch hyn â'ch ffisiotherapydd.

### A fydd yn gwella?

Bydd poen is-acromiol **yn aml yn gwella ar ei ben ei hun** ar ôl cyfnod o orffwys ac yn dychwelyd yn raddol i ddefnydd arferol. Gallwn ddisgwyl **rhywfaint o welliant o fewn 6 wythnos**.

I rai ohonom gall gymryd mwy o amser i deimlo y gallwn ymdopi â mwy o weithgareddau a theimlo ein bod yn dychwelyd i normal. Gall gwelliant barhau'n araf hyd at **6 mis**.

### Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Gallwch helpu i setlo'r boen a dychwelyd i weithgarwch arferol drwy:

- **Gorffwys** y fraich o weithgareddau trwm a symudiadau uwchben am gwpl o wythnosau
- Cymryd **poenladdwyr** a argymhellir gan fferyllydd neu feddyg teulu.
- **Gan bwyll gyda'ch gweithgaredd**, cymerwch seibiannau'n amlach a newidiwch yr hyn rydych chi'n ei wneud gyda'ch braich yn amlach.
- Cyflwyno'n raddol **symud ac ymarfer corff**
- **Ymarfer** yw'r **rhan bwysicaf** o'r driniaeth a bydd eich ffisiotherapydd yn eich cynghori ar ymarferion priodol. Mae ymarfer corff yn achosi i'ch corff addasu i weithgarwch. Mae'n broses raddol dros wythnosau a misoedd. Er mwyn i hyn weithio bydd angen i chi ddal ati gydag ymarfer.

### 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. Mae dewisiadau triniaeth eraill a gallwch eu trafod gyda'ch ffisiotherapydd.

**Mae siawns dda y byddwch yn gwella'n llwyr os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os nad ydych yn gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.**

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