



Gwybodaeth i Gleifion

Poen Radicwlaidd Cerfigol

Gwasanaeth Ffisiotherapi

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

Mae poen radis serfigol yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio **poen gwddf a braich** pan fo crafu neu sensitifrwydd i'r **nerfau'r sbinol** wrth iddynt ddod allan o'r gwddf.

Ble mae'n cael ei deimlo?

Gall symptomau radicwlaidd cerfigol gynnwys poen, llosgi, pinnau bach a diffyg teimlad o'r gwddf ac i un neu ddwy fraich a dwylo. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo gwendid yng nghyhyrau'r fraich a'r llaw. Gall y symptomau hyn amrywio o ran sut maen nhw'n teimlo ac yn ymddwyn o un person i'r llall.



Sut gallai effeithio arnaf i?

Mae'r symptomau yn gallu cael eu teimlo'n fwy drwy:

- Symudiadau gwddf a braich
- Eistedd am gyfnod hir neu osgo lletchwith

Efallai y bydd y symptomau'n mynd a dod. Mae'n gyffredin i symptomau gael eu teimlo'n fwy ar ôl gweithgaredd penodol. Gall poen radicwlaidd cerfigol 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?

Yr achosion mwyaf cyffredin ar gyfer problem nerf sbinol yw'r disgiau yn y gwddf a nodweddion heneiddio'r asgwrn cefn. Yn wahanol i'r term cyffredin 'disg wedi llithro', nid yw disgiau'n llithro nac yn dod allan. Defnyddir termau meddygol fel chwyddedig, wedi llithro neu dorgest y disg. Mae disg chwyddedig a newidiadau sy'n gysylltiedig ag oedran i'r asgwrn cefn yn arferol i bawb. Fodd bynnag, oherwydd amrywiaeth o resymau, gall rhai disgiau chwyddedig fod yn fwy nag eraill, ac mae rhai gyddfau'n heneiddio mewn ffordd wahanol i eraill. Ar adegau gall y newidiadau hyn amharu ac achosi sensitifrwydd i nerfau sbinol gan arwain at symptomau gwddf a braich.

Mae difrifoldeb ac effaith symptomau yn aml yn deillio o 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 rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych boen radicwlaidd cerfigol **nad** yw'n bryder meddygol.

Weithiau gall symptomau radicwlaidd cerfigol fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill. Yn y rhan fwyaf o achosion, ni chynghorir profion pelydr-x ar gyfer poen radicwlaidd cerfigol ac nid yw sganiau ond yn ddefnyddiol mewn rhai pobl sydd ag arwyddion a symptomau penodol.

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?

Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gweld gwelliant yn eu symptomau yn y 6 i 8 wythnos gyntaf. Yn aml gall gymryd 4 i 6 mis i wella'n llwyr ond gall fod yn welliant arafach dros gyfnodau hirach, ac efallai y bydd gan rai symptomau parhaus.

Mae'n bwysig deall er mwyn adfer bod y dylech well 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 a'r breichiau.

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 cheisiwch 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

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. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o'ch adferiad o hyd.

Mae opsiynau pellach ar gael i reoli symptomau gwddf a braich y gellir eu trafod ymhellach gyda'ch ffisiotherapydd.

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