

# Gwybodaeth i Gleifion

## Cynffonboen (Cocsydynia)

### Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **cynffonboen neu gocsydynia** ac yn rhoi cyngor ar beth i'w wneud yn ei gylch.

#### Ble byddaf yn ei deimlo?

Cynffonboen yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio **poen yn ardal yr asgwrn cynffon** sy'n ffurfio gwaelod eich asgwrn cefn yng nghefn eich pelfis.

#### Sut gallai effeithio arnaf i?

Yn gyffredinol mae'r symptomau'n cael eu teimlo'n fwy wrth:

- Eistedd ar arwynebau caled
- Cysgu ar eich cefn
- Sefyll am gyfnodau hir
- Symud o eistedd i sefyll
- Wrth fynd i'r toiled



Gall cynffonboen effeithio ar ein gallu i gynnal gweithgareddau dyddiol, gan gynnwys gwaith a hobiau.

Ar adegau gall y boen deimlo'n ddifrifol wael ac i rai gall fod yn barhaus. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

#### Pam mae hyn yn digwydd?

Nid ydym yn deall yn llawn pam mae rhai pobl yn cael cynffonboen. Ffactorau a allai gynyddu'r risg o gynffonboen yw anaf (er enghraifft syrthio ar eich pen-ôl a'ch asgwrn cynffon), gordewdra, rhoi genedigaeth a bod yn fenyw.

#### Mae difrifoldeb ac effaith y 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 yr wybodaeth rydych wedi'i darparu, mae eich ffisiotherapydd yn credu bod gennych gynffonboen **nad** yw'n bryder meddygol.

Gall poen y pelfis weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau bydd angen ymchwilio er mwyn diystyru problemau eraill ond nid oes angen gwneud hynny i gadarnhau cynffonboen.

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 ar eu pennau eu hunain 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 yn parhau'n hwy na 12 mis.

Mae'n bwysig deall bod yn rhaid i ni ddatblygu ein hiechyd corfforol a meddyliol er mwyn gwella cystal 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 **adeiladu eich ieched corfforol a meddyliol** yn raddol. Rhoi'r cyngor a'r ymarferion pellach a gewch gan eich ffisiotherapydd ar waith. Gall ymarferion achosi 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.

- Defnyddiwch glustog asgwrn cynffon (clustog siâp modrwy) i gael cysur
- 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)
- Gwellwch eich ieched meddwl a'ch 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 â'r ffisiotherapydd. Chwarae rhan weithredol wrth gynnal eich ieched a'ch lles yw'r elfen bwysicaf o'ch adferiad 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