

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Poen Ochr y Glun** a beth i'w wneud yn ei gylch. Defnyddir GTPS, Tendinopathi'r Glwtews neu Bwrsitis Trochanterig hefyd i ddisgrifio Poen Ochr y Glun.

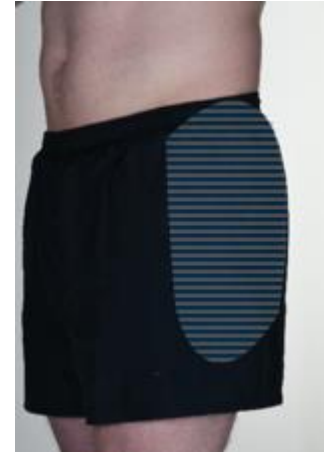
Ble byddaf yn ei theimlo?

Fel arfer teimlir poen ar **y ochr allan eich clun**. Weithiau gall y boen fynd i lawr ochr eich clun at eich pen-glin.

Sut gallai effeithio arnaf i?

Yn aml iawn, gall pobl sydd â'r cyflwr hwn brofi poen:

- wrth gerdded
- wrth wneud unrhyw weithgaredd sy'n gofyn i chi sefyll ar un goes
- wrth eistedd â'ch choesau wedi croesi
- wrth orwedd ar yr ochr boenus.



Weithiau gall y rhan esgyrnog ar ochr eich clun fod yn gynnes neu'n boenus ei chyffwrdd. Gall waethygu yn ystod neu ar ôl gweithgareddau fel cerdded, rhedeg a neidio. 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 cyffredinol a'ch iechyd meddwl.

Pam mae hyn yn digwydd?

Gall poen ochrol y glun ddatblygu am nifer o resymau. Y rhan fwyaf o'r amser mae esboniad syml iawn am y poen. Gall ddigwydd gyda mwy o weithgarwch nag yr ydych wedi arfer ag ef, fel cerdded. Gall hefyd fod o ganlyniad i ergyd uniongyrchol i'r ardal, megis wrth syrthio.

Nid yw'n hollol glir pam bydd rhai pobl sydd â phoen ochr y glun yn profi mwy o boen a mwy o anhawster gyda gweithgarwch nag eraill. Mae'n aml yn ganlyniad i **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 rhoi, mae eich ffisiotherapydd yn credu eich bod yn profi poen ochr y glun. Nid yw poen ochr y glun yn gyflwr difrifol ond gall achosi llawer o boen a chyfyngu ar lawer o'ch gweithgareddau arferol. Gall poen yn y glun weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwilio i ddiystyru problemau eraill ond nid oes angen gwneud hynny i wneud diagnosis o boen ochr y glun. Gall gofidio am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen yn gwaethygu neu os nad yw'n gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a gewch, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Bydd ymarferion i gryfhau'r cyhyrau o amgylch eich clun yn helpu'r boen. Gall gymryd wythnosau neu fisoedd i wella poen ochr y glun. Yn y rhan fwyaf o bobl, dylai'r boen a'r symudiad wella dros oddeutu 8 wythnos. Mae'n arferol cael rhai cyfnodau o boen neu bylliau gwaith yn ystod eich adferiad.

Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

Lleihau'r straen ar eich clun drwy:

- Leihau faint byddwch yn cerdded
- Cynnal **pwysau corff iach**
- Cysgu gyda chlustog rhwng eich pengliniau ar yr ochr nad yw'n boenus
- Dylech osgoi croesi eich coesau wrth eistedd
- Gwneud **ymarferion rheolaidd** fel y cynghorodd eich ffisiotherapydd. Mae'r ymarferion hyn yn achosi i'ch corff addasu'n araf i weithgarwch. Gallant achosi ychydig o boen. Er mwyn i'r ymarferion weithio bydd angen i chi ddyfalbarhau.
- Cymryd **meddyginiaeth at boen** yn ôl cyngor y meddyg teulu neu'r fferylllydd. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gwelwch y wefan*)

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'r driniaeth o hyd.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a gawsoch. Os nad yw 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