



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Osgo'r Corff ac Ergonomeg

Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae'r daflen hon yn cynnwys gwybodaeth a chyngor ar **osgo'r corff ac ergonomeg** a sut y gallant effeithio ar symptomau'r cyhyrau a'r cymalau.

Negeseuon Allweddol:

- **Nid oes un osgo ddelfrydol. Mae bod yn gyfforddus yn ddiogel**
- **Mae osgo unigolyn yn amrywio gan ddibynnu ar siâp ei gorff, ei amgylchedd, yr hyn mae'n ei feddwl a'i hwyliau - gall deall hyn helpu gyda'r ffordd yr ydym yn gweld ein hosgo a'n poen**
- **Mae newid ac addasu ein hosgo yn rheolaidd yn bwysig i'n helpu i reoli poen**
- **Mae gweithgareddau corfforol rheolaidd yn bwysig i'n hiechyd a'n symptomau yn gyffredinol, ac mae hyblygrwydd a chryfder yn rhan allweddol wrth reoli symptomau**
- **Nid oes tystiolaeth i gefnogi rhybuddion cyffredin bod angen cynnal un osgo benodol neu warchod yr asgwrn cefn**

Beth yw osgo

Mae osgo yn cyfeirio at y ffordd rydym ni'n **'dal' ein corff**. Yn aml bydd yn golygu'r ffordd rydym ni'n eistedd neu'n sefyll.

Mae osgo yn hynod unigol ac mae'n ymwneud â sut mae'r corff yn addasu i sefyllfaoedd ac amgylcheddau gwahanol. Nid oes tystiolaeth gref bod un osgo ddelfrydol yn bodoli nac y bydd osgoi osgo benodol yn atal poen.

Gall osgo'r corff adlewyrchu sut rydym ni'n teimlo ac yn meddwl. Weithiau byddwn yn defnyddio osgo benodol fel mecanwaith amddiffynnol, er enghraifft os ydym ni'n teimlo ein bod mewn perygl. Mae bod yn ymwybodol pam ein bod yn defnyddio osgo benodol yn gallu ein helpu i reoli ein symptomau.

Beth yw ergonomeg?

Mae ergonomeg yn ymwneud â'r berthynas rhwng **pobl a'u gwaith**. Y nod yw sicrhau bod tasgau, offer, gwybodaeth a'r amgylchedd gwaith yn briodol i bob unigolyn, er mwyn lleihau straen diangen ar y corff.

Ble mae'r boen?

Mae poen sy'n deillio o gadw'r un osgo am amser maith neu o osgo anghyfarwydd yn gallu ymddangos unrhyw le yn y corff.

Sut all hyn effeithio arnaf i?

- Dal yr un osgo am amser hir (er enghraifft eistedd neu sefyll)
- Osgo letchwith wrth weithio neu leoliad lletchwith
- Defnyddio offer sy'n anodd ei ddefnyddio neu'n anaddas
- Defnyddio cyfrifiadur neu fod ar y ffôn am amser maith

Gall poen effeithio ar ein parodrwydd i symud a'n gallu i wneud gweithgareddau bob dydd, gan gynnwys ein gwaith a'n hobiau.

Ar adegau gall y boen fod yn ddifrifol. Gall hyn effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

Pam fod hyn yn digwydd?

Nid ydym yn deall yn iawn pam ein bod yn teimlo poen sy'n gysylltiedig â'n hosgo. Mae'r gwaith ymchwil diweddaraf yn awgrymu nad yw poen yn y cyhyrau a'r cymalau o reidrwydd yn cael ei hachosi gan un osgo penodol. Mae'n fwy tebygol y bydd unrhyw safle neu osgo yn achosi poen os na fyddwn yn symud yn ddigon aml.

Yn aml, bydd difrifoldeb ac effaith poen sy'n gysylltiedig ag osgo yn amrywio oherwydd cyfuniad o'r canlynol:

- Ein corff (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Sut rydym ni'n symud
- Beth rydym ni'n feddwl a'i deimlo
- Pa weithgareddau rydym ni'n eu gwneud
- Pa mor iach a ffit rydym ni
- Sut rydym ni'n gwneud ein gweithgareddau

A yw'n ddifrifol?

Anaml y bydd poen sy'n gysylltiedig ag osgo yn bryder meddygol. Mae'n bosibl mai ein system nerfol yn gofyn i ni symud yw'r boen a hynny er mwyn atal niwed, yn hytrach na difrod yn ein meinweoedd.

Weithiau, bydd poen yn symptom o gyflyrau meddygol eraill a bydd angen ymchwiliadau er mwyn diystyru'r problemau eraill hynny. Ond nid oes angen archwiliad pelydr-X na sganiau ar gyfer poen sy'n gysylltiedig ag osgo.

Os nad yw eich symptomau yn gwella, neu os ydynt yn gwaethygu er gwaethaf y cyngor a roddwyd, cysylltwch â ni eto.

A fydd yn gwella?

Fel arfer, nid yw poen sy'n gysylltiedig ag osgo yn para'n hir, a bydd yn gwella unwaith y byddwch chi wedi symud a newid eich osgo. Yn aml, os ydych chi'n parhau â'r un arferion ac ymddygiadau, bydd y boen yn dychwelyd.

Mae'n bwysig deall y dylech chi wella eich iechyd corfforol a meddyliol, yn ogystal â'ch osgo a'ch ergonomeg, orau ag y gallwch chi, er mwyn lleihau'r boen. Bydd hyn yn lleihau'r siawns y byddwch chi'n cael poen hirdymor.

Beth allaf i ei wneud i helpu fy hun?

Mae newid eich osgo yn rheolaidd yn bwysig a gall fod o gymorth i leihau unrhyw boen sy'n gysylltiedig ag osgo.

Mae gweithgarwch corfforol rheolaidd yn allweddol i reoli ein hiechyd. Mae bod yn ffit, yn gryf ac yn egniol yn gallu ein helpu i atal poen neu wella.

Cofiwch fod yr asgwrn cefn yn gryf a chadarn a gellir ymddiried ynddo i symud mewn sawl osgo wahanol. Mae dod o hyd i osgo gyfforddus yn rhywbeth sy'n ddiogel i'w wneud, a gall newid osgo a'r patrymau arferol leddfu symptomau.

Gall amodau neu gyflwyniadau penodol ddylanwadu ar yr osgo ac efallai y bydd angen ystyried y rhain, fodd bynnag mae newid osgo yn rheolaidd, bod mor actif â phosibl ac addasu arferion osgo yn berthnasol o hyd.

Beth ellir ei wneud i fy helpu?

Efallai y bydd angen asesiad a thriniaeth ffisiotherapi pellach os ydych chi wedi dilyn y cyngor a roddwyd i chi ac nad yw wedi helpu. Bod yn rhan weithredol o'ch iechyd a'ch lles yw'r rhan bwysicaf o wella eich sefyllfa o hyd.

Mae ergonomeg yn rhan o'r rheoliadau Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith ac mae'n bosibl y byddwch yn dod o hyd i wybodaeth ddefnyddiol gan y Gwasanaethau Iechyd a Diogelwch yn eich gwaith. Siaradwch â'ch rheolwr neu eich goruchwyliwr i gael rhagor o wybodaeth.

Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch chi'r cyngor a gawsoch chi. Os nad ydych chi'n teimlo eich bod yn gwella er eich bod wedi dilyn y cyngor, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.

Mae rhagor o wybodaeth am gyflyrau a rhannau penodol o'r corff, technegau i reoli symptomau a chymorth pellach gan y Gwasanaeth Ffisiotherapi ar Wefan Gwent yn Symud yn Well (<https://movebettergwent.nhs.wales/>)

Cyfeiriadau

Slater, D., Korakakis, V., O'Sullivan, P., Nolan, D. ac O'Sullivan, K., 2019. "Sit up straight": Time to Re-evaluate. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 49(8), tt.562-564.

O'Sullivan, P.B., Caneiro, J.P., O'Sullivan, K., Lin, I., Bunzli, S., Wernli, K. ac O'Keefe, M., 2020. Back to basics: 10 facts every person should know about back pain. *British Journal of Sports Medicine*, 54(12), tt.698-699.

Health and Safety Executive (2013) Working with display screen equipment (DSE). Ar gael: [Working with display screen equipment \(DSE\) \(hse.gov.uk\)](https://www.hse.gov.uk/dse/) (Cyrchwyd 17 Hydref 2024)

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

