
GWYBODAETH I'R CLAF – POEN CEFN

Beth i'w wneud ar ôl mynd adref

- Symud cyn gynted ag y bo modd
- Cymryd poen laddwyr rheolaidd os oes angen. Gellid cymryd cyffuriau lleddfu poen a chyffuriau gwrthlidiol os byddan nhw ar bresgripsiwn gan feddyg. Gall fferyllydd hefyd ddarparu cyngor ar leddfu poen *.
- Gall technegau ymlacio a thylino helpu weithiau, ond ceisiwch beidio â phoeni am boen cefn achos gall tensiwn yn y cyhyrau wneud symptomau'n waeth.
- Gall triniaethau poeth ac oer helpu, er enghraifft bath poeth neu roi potel ddŵr poeth (cymerwch ofal rhag llosgi) neu becyn iâ neu fag o lysiau wedi'u rhewi ar y fan boenus, fodd bynnag, gofalwch eich bod yn lapio'r pecynnau wedi'u rhewi mewn clwtyn gwlyb yn gyntaf. Hefyd opsiwn arall yw amnewid y triniaethau poeth ac oer am yn ail.
- Pan fyddwch yn gallu, yn dibynnu ar y poen, cynyddwch eich lefel o weithgaredd, gall hyn fod cerdded o gwmpas y tŷ i gerdded i'r siopau. Mae nofio yn arbennig o dda ar gyfer pobl sydd â phroblemau cefn (siaradwch â'ch meddyg teulu os nad ydych wedi ymarfer o'r blaen).
- Bydd cynnal osgo da yn helpu hefyd, ceisiwch beidio âg eistedd yn swp wrth eistedd, cadwch y pant yng ngwaelod eich cefn ac osgoi eistedd am gyfnodau hir.

Beth i'w wneud os bydd symptomau eraill yn datblygu

Os byddwch yn datblygu unrhyw un o'r canlynol, dylech geisio cyngor meddygol ar unwaith

- Colli rheolaeth ar y coluddyn a'r bledren neu anhawster mewn gwneud dŵr
- Gorfod llusgo eich traed, neu wendid yn y coesau
- Poenau saethu a phinnau bach yn eich coesau
- Twymyn
- Chwyddo yn y cefn

Achosion posibl o boen cefn

Mae'r cefn yn rhan eithaf cymhleth o'ch corff wedi'i wneud o esgyrn, cyhyrau, nerfau a chymalau, ac yn y rhan fwyaf o achosion mae nodi'n fanwl achos y boen yn gallu bod yn anodd iawn. Er y gall poen cefn gael ei achosi gan fân anafiadau, straen neu nerf llidiog, gall hefyd gael ei sbarduno gan straen bob dydd a straen fel:

- Gorddefnydd o'r cyhyrau (drwy chwaraeon neu symudiadau ailadroddus)
- Sefyll neu blygu i lawr am gyfnodau hir
- Codi, cario, plygu, gwrthio neu dynnu mewn ffordd anghywir
- Troelli a gorymestyn
- Gwargrymu neu slwmpian mewn cadeiriau ac wrth yrru
- Straen, pryder a thensiwn sy'n cynyddu tensiwn yn y cyhyrau a'r cyfle i ysgiad sydyn

Gall poen cefn ddatblygu yn sydyn heb unrhyw reswm amlwg ac efallai na fyddwch hyd yn oed yn gwybod beth mewn gwirionedd ei hachosodd. Os yw eich poen cefn yn parhau am fwy na 6 wythnos efallai y bydd angen ymchwiliad pellach gan eich meddyg teulu.

*** Cyngor lleddfu poen**

Efallai eich bod wedi cael rhywfaint o ryddhad o boen gan y gweithwyr iechyd proffesiynol yn yr Adran Damweiniau ac Achosion Brys. Os yw hyn yn dod i ben a bod angen lleddfu poen pellach, gallwch siarad â fferyllydd am gyngor. Mae rhai cyffuriau lleddfu poen cyffredin ar gael i'w prynu dros y cownter, er enghraifft paracetamol neu ibuprofen. Dylech bob amser ddilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn os ydych yn cymryd y rhain, a cheisio cyngor pellach gan y fferyllydd os bydd gennych unrhyw bryderon, yn enwedig os ydyn ar gyfer plentyn.



Os byddwch chi'n sâl, neu yn cael eich anafu, dewiswch y gwasanaeth cywir gan y GIG er mwyn sicrhau'r driniaeth orau. Mae ymgyrch Dewis Doeth yn esbonio beth mae pob gwasanaeth yn ei wneud a phryd y dylid ei ddefnyddio.

Bydd dewis yn ddoeth yn golygu eich bod chi a'ch teulu yn derbyn y driniaeth orau. Mae hefyd yn feddwl bod gwasanaethau prysur y GIG ar gael i gynorthwyo'r bobl sydd â'r angen mwyaf.

Os nad ydych yn sicr pa ddewis yw'r un cywir, a wnewch chi ffonio Galw Iechyd Cymru ar 0845 46 47 os gwelwch yn dda neu ewch at wefan dewis doeth www.dewisdoethcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon wedi cael ei gynhyrchu yn seiliedig ar daflenni gwybodaeth flaenorol a'r dystiolaeth sydd ar gael ar adeg cyhoeddi. Mae wedi cael ei adolygu'n glinigol, fodd bynnag, os ydych yn sylwi ar unrhyw beth y mae angen diweddarau neu ddiwygio, cysylltwch â ppi.team@wales.nhs.uk

Os bydd angen yr wybodaeth hon arnoch chi mewn iaith neu ar ffurf arall gofynnwch i aelod o'r staff os gwelwch yn dda

Cyngor neu wybodaeth bellach
Galw Iechyd Cymru – 0845 46 47
www.galwiechydymru.wales.nhs.uk