

10

PETH SYDD ANGEN I CHI WYBODAM EICH CEFN

Symptomau i gadw golwg amdanynt:

Mae'r symptomau hyn yn brin iawn ond dylech gysylltu â meddyg os ydych yn profi unrhyw un ohonynt

- **Teimlo'n wael gyda'ch poen cefn** megis twymyn neu chwysu sylweddol sy'n eich deffro pan fyddwch yn cysgu
- **Anhawster yn pasio dŵr neu** gael y teimlad i basio dŵr nad yw yno
- **Amharu ar weithrediad rhywiol** megis colli teimlad yn ystod cyfathrach
- **Diffyg teimlad/goglais** yn ardal eich organau cenhedlu neu eich pen-ôl
- **Colli rheolaeth ar eich pledren** neu goluddyn
- **Colli grym** yn eich coesau

Mwy o wybodaeth:

www.csp.org.uk/yourback

Hoffai'r CSP ddiolch i:

Chris Newton MCSP, Ffisiotherapydd,
Ymddiriedolaeth GIG Ysbytai Prifysgol Caerlŷr
Dr Mary O'Keeffe, Ymchwilydd Ôl-ddoethuriaeth, Prifysgol Limerick
Helen Preston MCSP, Ffisiotherapydd Arweiniol a Chyfarwyddwr Prestons Health (Peterborough)

Darlunio: Victor Musson

MAE YMCHWIL AR BOEN GEFN YN GYSON YN RHOI GOLAU NEWYDD AR YR HYN YR ARFEREM EI GREDU

**Dyma gyngor ar sut i drin
poen cefn a lleihau'r siawns
y bydd yn digwydd eto.**

1 Mae eich cefn yn gryfach nag a gredwch
Bydd y rhan fwyaf o bobl ym mhob rhan o'r byd yn cael poen cefn yn ystod eu hoes. Gall anablu ac achosi pryder ond mae'n gyffredin iawn ac anaml y mae'n beryglus.

Mae asgwrn y cefn yn strwythur cryf a sefydlog ac nid yw'n rhwydd ei niweidio felly yn y rhan fwyaf o achosion mae'n ysigiad neu straen syml. Yn yr achosion hyn - 98 y cant, yn ôl ymchwil - mae pobl yn cael adferiad gweddol gyflym ac mae llawer yn gwneud hynny heb driniaeth. Mae'n digwydd dro ar ôl tro i rai pobl a all achosi gofid, ond eto anaml y mae'r rhain yn beryglus.

**2 Anaml mae
angen sgan a
gall wneud fwy
o ddrwg neu o les**

Mae hyn oherwydd y gall gweld newidiadau hollol arferol i asgwrn eu cefn achosi pobl i osgoi'r gweithgareddau y dylent fod yn eu gwneud i wella, megis ymarfer a symud yn gyffredinol.

Mewn achosion prin iawn, gall fod rhywbeth mwy difrifol neu sylfaenol sydd angen gofal meddygol. Gall sgan helpu gyda'ch diagnosis ac mae'r symptomau i wybod amdanynt ar dudalen gefn y daflen yma. Fodd bynnag, dim ond dau y cant o achosion yw'r rhain felly os nad yw eich ffisiotherapydd neu feddyg teulu yn eich anfon am sgan, dylech ei ystyried fel arwydd da nad oes dim byd yn achosi consyrn.



3 Osgoi aros yn y gwely gan aros yn y gwaith ac ailgydio'n raddol mewn gweithgareddau arferol

Mae astudiaethau gwyddonol yn awr yn dangos fod gorffwys maith ac osgoi gweithgaredd ar gyfer pobl gyda phoen yng ngwaelod y cefn mewn gwirionedd yn arwain at lefelau uwch o boen, mwy o anabledd, adferiad gwaelach a mwy o absenoldeb o'r gwaith.

Yn nyddiau cyntaf pennod newydd o boen yng ngwaelod y cefn, gall osgoi gweithgareddau sy'n ei waethygu helpu i liniaru poen. Fodd bynnag, mae cadw mor egniol ag sydd modd a dychwelyd i bob gweithgaredd arferol yn raddol yn bwysig wrth hybu adferiad - mae hyn yn cynnwys aros yn y gwaith lle'n bosibl. Er ei bod yn arferol symud yn wahanol ac yn arafach yn ychydig ddyddiau cyntaf cael poen cefn, gall newid ffordd o symud fod yn ddrwg i chi os yw'n parhau am gyfnod hir.

4 Ni ddylech ofni plygu neu godi pethau

Yn aml caiff plygu a chodi pethau eu portreadu fel achosion poen cefn ac er y gall anaf ddigwydd os caiff rhywbeth ei godi mewn ffordd chwithig neu anarferol, mae'n debyg mai ond sbraen neu straen ydyw.

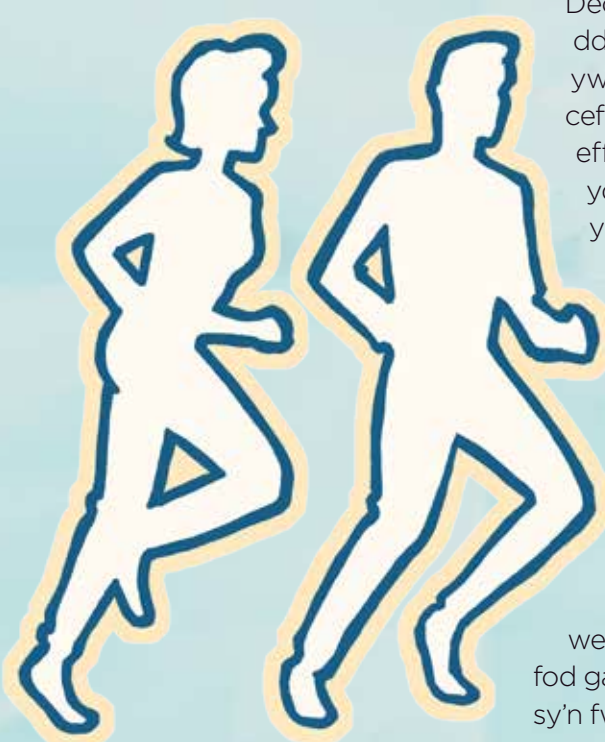
Y peth pwysig yw ymarfer a chael eich corff i arfer gyda chario gwahanol lwythi a phwysau mewn ffordd a gawn yn gysurus ac effeithiol. Mae pawb ohonom yn rhedeg yn wahanol, ac mae'n hollol arferol i ni ganfod ein techneg ein hunain ar gyfer codi pethau.



5 Mae ymarfer a gweithgaredd yn gostwng ac yn atal poen cefn

Dangoswyd fod ymarfer yn ddefnyddiol iawn ar gyfer trin poen cefn a dyma hefyd y strategaeth fwyaf effeithlon i'w atal rhag digwydd eto.

Dechreuwch yn araf ac adeiladu faint a hefyd ddwyster yr hyn a wnewch a pheidiwch poeni os yw'n brifo i ddechrau - ni fyddwch yn niweidio eich cefn. Ni phrofwyd fod unrhyw un math o ymarfer yn fwy effeithlon nag eraill felly dewiswch fath o ymarfer yr ydych yn ei fwynhau, y gallwch fforddio dal i'w wneud yn yr hirdymor ac sy'n cydfynd â'ch amserlen ddyddiol.



6 Ni fydd tabledi lladd poen yn cyflymu adferiad

Nid oes tystiolaeth gref ar fanteision tabledi lladd poen ac nid ydynt yn cyflymu adferiad.

Dim ond ar y cyd â mesurau eraill, megis ymarfer, y dylid eu defnyddio a hyd yn oed wedyn dim ond fel opsiwn tymor byr gan y gall fod ganddynt sgil-effeithiau. Ystyrir fod ymarfer, sy'n fwy diogel a rhatach, yn ddewis gwell.

7 Anaml mae angen llawdriniaeth

Mae rhai cyflyrau cefn anghyffredin lle mae pwysau ar y nerfau sy'n cyflenwi'r coesau ac mae'r cleifion yn cael symptomau yn eu coesau, megis poen, pinnau bach neu ddiffyg teimlad.

Ar gyfer y cyflyrau hyn, gall llawdriniaeth helpu gyda symptomau coesau ond mae'n bwysig deall nad oes angen hyn bob amser.

Dylech hefyd wybod ar gyfartaledd nad yw'r canlyniadau ar gyfer llawdriniaeth i'r cefn yn ddim gwell yn y tymor canol a'r hirdymor nag ymyriadau heblaw llawdriniaeth, megis ymarfer. Felly, dylai opsiwn heb fod yn llawdriniaeth, sy'n cynnwys ymarfer a gweithgaredd, ddod yn gyntaf bob amser.



8 Cael cwsg ansawdd da

Daeth pwysigrwydd cwsg wrth drin poen cefn yn gynyddol glir mewn blynyddoedd diweddar.

Mae hyn oherwydd ei fod yn gostwng straen ac yn gwella eich teimlad cyffredinol l lesiant, gan eich gwneud yn llai agored i bethau sy'n sbarduno poen yn y lle cyntaf a'ch helpu i ymdopi pan fydd hynny'n digwydd. Anelwch am 7.5 - 8 awr y noson, a cheisio anelu am drefn reolaidd, cyn belled ag sy'n bosibl. Mae hefyd yn bwysig iawn gwybod nad oes unrhyw ystum gorau neu fath gorau o fatres - beth bynnag sydd fwyaf cysurus i chi sydd orau.

9 Gallwch gael poen cefn heb unrhyw niwed neu anaf

Gall llawer o ffactorau achosi poen cefn ac yn aml mae cyfuniad o'r rhain.

- **Ffactorau corfforol** megis 'gwarchod' y cefn ac osgoi symudiadau
- **Ffactorau seicolegol** yn cynnwys ofn niwed neu beidio gwella, teimlo'n isel neu fod dan bwysau
- **Iechyd cyffredinol a ffactorau ffordd o fyw** fel bod yn rhy flinedig, mewn gwendid neu heb fod yn cael digon o gysgu ansawdd da, bod dros eich pwysau neu ddim yn gwneud digon o weithgaredd corfforol
- **Sbardunau cymdeithasol** fel perthynas anodd yn y gwaith neu gartref, bodlonrwydd swydd isel neu ddigwyddiadau bywyd anodd, megis marwolaeth yn y teulu neu salwch.

Mae'n hanfodol bwysig gwybod fod pob poen 100 y cant yn real a byth 'i gyd yn eich pen' hyd yn oed pan mae'n cynnwys ffactorau fel straen neu hwyliau. Gall pob un o'r ffactorau gynyddu sain eich poen ac mae cael mwy o ddealltwriaeth o pryd y gall hynny ddigwydd yn eich rhoi mewn sefyllfa gryfach i'w hadnabod a dysgu sut i droi'r deial i lawr eto.

10 Gofynnwch am help os nad yw'n clirio ond peidiwch â phoeni

Os nad yw'ch poen cefn yn clirio ar ôl 6-8 wythnos, gwnewch apwyntiad i weld eich meddyg teulu neu ffisiotherapydd.

Mae ffisiotherapyddion yn rhoi cyngor, arweiniad a thriniaeth arbenigol ar gyfer poen cefn. Mae hyn i helpu gostwng eich cyfleoedd o benodau yn y dyfodol, tra'n gwella eich iechyd a'ch lles cyffredinol.