

# Poen yn y cefn isaf

Mae'r daflen ffeithiau hon yn eich helpu i wybod beth sy'n 'normal' a beth allwch ei ddisgwyl os ydych chi'n dioddef o boen yn y cefn. Mae hefyd yn dweud wrthych pryd y dylech boeni a phryd y dylech geisio cyngor meddygol gan weithiwr iechyd proffesiynol.

## Ffeithiau defnyddiol

- **Beth yw poen yn y cefn isaf?** Mae poen yn y cefn isaf yn disgrifio tensiwn, poen a/neu anystwythder yn rhan isaf y cefn, heb achos penodol yn y rhan fwyaf o achosion.
- **Pa mor gyffredin yw poen cefn?** Dydych chi ddim ar eich pen eich hun - mae poen yn y cefn isaf yn effeithio ar 8 o bob 10 o bobl yn y DU rywbryd yn ystod eu bywydau.
- **A yw fy symptomau'n debygol o fod yn ddifrifol?** Na, yn anaml iawn y bydd poen yn y cefn isaf yn cael ei hachosi gan rywbeth difrifol, hyd yn oed os ydych mewn cryn dipyn o boen.
- **A ddylwn i orffwys?** Mae'n bwysig symud eich cefn. Er gwaethaf eich poen, ceisiwch ailgychwyn eich gweithgareddau normal cyn gynted â phosibl - gorau po gynta'.

## Beth alla i ei ddisgwyl?

- ✓ **Am ba hyd mae fy symptomau'n debygol o bara?** Mae'ch cefn yn debygol o wella ar ei ben ei hun o fewn 6 i 12 wythnos, ac yn gynt yn aml. Ond efallai cewch bylliau o boen a dolur bob hyn a hyn am wythnosau a misoedd.
- ✓ **A oes angen unrhyw driniaeth feddygol neu lawfeddygaeth arna i?** Fel arfer bydd poen yn y cefn yn gwella heb unrhyw driniaeth feddygol na llawfeddygaeth, hyd yn oed pan mai 'disg wedi llithro' yw'r achos.
- ✓ **A fydd angen rhagor o brofion arna i?** Rydych yn annhebygol o fod angen pelydr-x neu unrhyw brofion eraill.

## Beth alla i ei wneud i wneud pethau'n well – nawr ac yn y dyfodol?

- ✓ **Ymarferion y cefn** Gall ymarferion syml y cefn, gwella'r ffordd rydych yn sefyll, ioga a *Thecneg Alexander* fod o gymorth (gweler <http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Prevention.aspx>)

## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 1 (fersiwn 1.0.1.)

- ✓ **Symudwch** Dylech osgoi gorwedd yn y gwely, a bod mor actif â phosibl, hyd yn oed os ydych yn anghyfforddus. Ni fydd hyn yn creu niwed i'ch cefn, a gallwch ddisgwyl gwella'n gynt. Byddwch yn bositif a pharhau i fynd allan i wneud pethau rydych yn eu mwynhau.
- ✓ **Gwres ac oerni** Gall bath cynnes neu botel dŵr poeth leddfu poen cyhyrau tynn, tra y gall oerni pecyn iâ neu fag o bys wedi'u rhewi (lapiwch hyn mewn clwtyn a'i roi ar y man poenus) helpu i liniaru anghysur poen cefn sy'n dod yn sydyn.
- ✓ **Cyffuriau lladd poen** Mae triniaethau i'w rhwbio ar y croen (argroenol) a chyffuriau lladd poen megis parasetamol ac ibiwproffen yn effeithiol yn y rhan fwyaf o achosion. Mae cyffuriau lladd poen cryfach, megis codin, yn opsiwn arall pan nad yw rhai symlach yn gweithio. Holwch eich fferyllfydd am gyngor. Gallwch fynd i [www.medicinechestonline.com](http://www.medicinechestonline.com) i gael rhestr o gyffuriau lladd poen cyffredinol sydd ar gael heb bresgripsiwn mewn fferyllfydd a siopau eraill.
- ✓ **Osgo cysgu** Cymerwch y straen oddi ar eich cefn drwy geisio cysgu mewn osgo gwahanol a rhoi clustog rhwng eich coesau neu o dan eich pengliniau os yw'n well gennych gysgu ar eich cefn.
- ✓ **Codi** Codwch eitemau'n agos i'ch corff, plygwch eich pengliniau a cheisiwch osgo codi eitemau trwm.
- ✓ **Gwaith** Ceisiwch aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith cyn gynted â phosibl a, gyda'ch cyflogwr, ystyried opsiynau megis dychwelyd i'r gwaith fesul tipyn, newid oriau neu ddyletswyddau neu addasiadau yn y gweithle. Gall eich meddyg teulu helpu drwy roi nodyn salwch (neu *nodyn ffitrwydd* erbyn hyn) os oes angen i chi fod i ffwrdd o'r gwaith am fwy nag wythnos.
- ✓ **Triniaethau eraill** Gall ffisiotherapi, aciwbigo neu fynd at geiroprectydd neu osteopath fod o gymorth (gwnewch yn siŵr eu bod wedi'u cofrestru).

### Pryd ddylwn i geisio help meddygol?

Os nad yw'ch symptomau'n dechrau gwella o fewn tri diwrnod, neu os yw'ch poen cefn yn dod yn ôl yn aml am dros chwech wythnos, cysylltwch â'ch meddygfa deulu. Ceisiwch gyngor meddygol ar unwaith os gwelwch yr arwyddion rhybudd canlynol, a allai awgrymu y gallai eich poen cefn fod wedi'i hachosi gan gyflwr mwy difrifol:

- **Poen yn gwaethygu** Mae poen difrifol gennych sy'n gwaethygu yn hytrach nag yn gwella.
- **Teimlo'n anhwylyd** Rydych yn teimlo'n anhwylyd iawn oherwydd y poen yn eich cefn.
- **Twymyn** Mae twymyn gennych (tymheredd o dros 38°C, neu 100.4°F) hefyd.

## TAFLEN FFEITHIAU FFORWM HUNANOFAL 1 (fersiwn 1.0.1.)

- **Poen yn y frest** Mae poen yn eich cefn sy'n teithio i fyny i rannau uwch o'ch brest.
- **Anaf** Dechreuodd eich poen ar ôl anaf difrifol (megis cwmpo neu ddamwain).
- **Oedran** Rydych yn cael poen newydd yn eich cefn pan rydych yn iau na 20 oed ac yn hŷn na 50 oed.
- **Problemau cysgu** Rydych yn cael poen gyda'r nos sy'n effeithio'ch cwsg.
- **Cerdded** Rydych yn ansefydlog ar eich traed ers i'ch poen cefn ddechrau.
- **Colli pwysau** Rydych wedi bod yn colli pwysau heb unrhyw reswm amlwg.  
**Mae'r canlynol yn awgrymu argyfwng:**
- **Teimladau anarferol** Rydych yn colli teimlad neu'n sylwi ar 'binnau bach' o amgylch eich pen-ôl ('ardal y cyfrwy'), eich organau cenhedlu, neu'ch coesau.
- **Problemau wrinol** Allwch chi ddim cadw'ch wrin i mewn.
- **Problemau'r coluddyn** Rydych yn colli rheolaeth ar eich coluddyn.

### Ble alla i gael rhagor o wybodaeth?

Mae NHS Choices (<http://www.nhs.uk/Conditions/Back-pain/Pages/Introduction.aspx>), Dewis Doeth

([www.choosewellmanchester.org.uk/self-care](http://www.choosewellmanchester.org.uk/self-care)) a'r **Pain Toolkit**

([www.paintoolkit.org](http://www.paintoolkit.org)) yn darparu gwybodaeth bellach am reoli poen cefn. Cofiwch y gall eich fferylllydd helpu hefyd wrth asesu'ch symptomau.

