NHS
National Institute for Health and Clinical Excellence

Dyddiad cyhoeddi: Mai 2006

Cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i drin poen yn rhan isaf y cefn

Deall arweiniad NICE – gwybodaeth i bobl sy'n ystyried y driniaeth, ac i'r cyhoedd

Gwybodaeth am Arweiniad
Ymyriad NICE 173

Gwybodaeth archebu

Gallwch lwytho'r dogfennau canlynol o www.nice.org.uk/IPG173

- y llyfryn hwn
- yr arweiniad llawn ar y driniaeth hon.

I gael copïau o'r arweiniad llawn neu'r wybodaeth i'r cyhoedd wedi eu hargraffu, ffoniwch Linell Ymateb y GIG ar 0870 1555 455 gan ddyfynnu:

- N1037 (arweiniad llawn)
- N1038 (gwybodaeth i'r cyhoedd).

National Institute for Health and Clinical Excellence
MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

www.nice.org.uk

ISBN 1-84629-212-3

© National Institute for Health and Clinical Excellence, May 2006. All rights reserved. This material may be freely reproduced for educational and not-for-profit purposes. No reproduction by or for commercial organisations, or for commercial purposes, is allowed without the express written permission of the Institute.

Cynnwys

Ynglŷn â'r wybodaeth hon **4**

Ynglŷn â'r driniaeth **5**

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio **6**

Risgiau a phroblemau posibl gyda'r driniaeth **7**

Beth y mae NICE wedi'i benderfynu? **8**

Beth y mae'r penderfyniad yn ei olygu i chi **9**

Gwybodaeth bellach **10**

Ynglŷn â'r wybodaeth hon

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol (NICE) yw'r sefydliad annibynnol sy'n gyfrifol am ddarparu arweiniad cenedlaethol ar hybu iechyd da ac atal a thrin iechyd gwael. Un o rolau NICE yw cynhyrchu arweiniad (argymhellion) ar p'un a yw ymyriadau yn ddigon diogel ac yn gweithio'n ddigon da i'w defnyddio fel triniaeth arferol yn y GIG yng Nghymru, Lloegr a'r Alban.

Mae'r wybodaeth hon yn disgrifio'r arweiniad a gyhoeddodd NICE ar driniaeth elwir yn gywasgu disg drwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu. Nid yw'n ddisgrifiad cyflawn o'r hyn mae'r driniaeth yn ei olygu - dylai tîm gofal iechyd y claf ei disgrifio yn fanwl.

Mae NICE wedi edrych ar ba un a yw cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu yn ddigon diogel ac yn gweithio'n ddigon da i'w ddefnyddio fel triniaeth arferol i drin poen yn rhan isaf y cefn.

Er mwyn llunio'r arweiniad hwn, mae NICE wedi:

- edrych ar ganlyniadau astudiaethau o ba mor ddiogel yw cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i drin poen yn rhan isaf y cefn a pha mor dda y mae'n gweithio
- gofyn am farn arbenigwyr
- gofyn am farn sefydliadau sy'n cynrychioli gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd a'r cleifion a'r gofalwyr yr effeithir arnynt gan yr arweiniad hwn.

Mae'r arweiniad hwn yn rhan o'r gwaith y mae NICE yn ei wneud ar 'ymyriadau' (gweler 'Gwybodaeth bellach' ar dudalen 10).

Ynglŷn â'r driniaeth

Mae datgywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu yn driniaeth ar gyfer trin yr hyn a elwir yn boen ddisgogenig yn rhan isaf y cefn. Achosir poen ddisgogenig pan fo un neu fwy o'r disgiau gwydn sy'n eistedd rhwng esgyrn yr asgwrn cefn (y'u gelwir yn fertebrâu) yn cael eu niweidio.

Fel arfer, caiff poen ddisgogenig ei thrin â meddyginiaethau a/neu raglen iechyd a all gynnwys ymarferion, er enghraifft. Os nad yw hyn yn helpu, gellir cynnig llawdriniaeth i'r person ar ei gefn a fydd yn uno 'weldio' dau o'r fertebrâu at ei gilydd.

Gall cywasgu disg drwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu fod yn ddefnyddiol i bobl sydd â phoen yn y cefn a'r goes a achosir gan dorgest gyfyngedig ar ddisg sy'n gwasgu yn erbyn nerfau yn yr asgwrn cefn. Rhoddir nodwydd yn y disg sy'n achosi'r broblem. (Defnyddir pelydrau X i helpu i ganfod y safleoedd cywir.) Rhoddir dyfais gul a fewnosodir trwy'r nodwydd wedyn yn y disg. Caiff y ddyfais ei gwresogi hyd at dymheredd rhwng 40ºC a 70ºC. Mae'r gwres yn dinistrio canol y disg ac yn creu sianel. Pan fydd y gyfran briodol o'r disg wedi'i dinistrio, caiff y ddyfais ei thynnu. Ailadroddir y driniaeth nes bod tua chwe sianel yn y disg. Mae nifer y sianeli a wneir gyda'r ddyfais yn dibynnu ar faint o feinwe sydd angen ei dynnu.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio

Yr hyn a ddywedodd yr astudiaethau

Mae'r unig wybodaeth am ba mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio yn dod o bedair astudiaeth. Yn yr astudiaeth fwyaf, nid oedd gan fwy na hanner y cleifion unrhyw symptomau mwyach ac roeddent wedi dychwelyd i weithgarwch dyddiol llawn 15 diwrnod (51% o gleifion) ac 1 flwyddyn ar ôl y llawdriniaeth (56% o gleifion).

Edrychodd astudiaeth arall ar ba mor dda oedd 69 o bobl yn ei wneud flwyddyn ar ôl eu triniaeth. Roedd gan dri chwarter y cleifion hyn lai o boen flwyddyn ar ôl y driniaeth nag yr oedd ganddynt cyn y driniaeth. Dywedodd mwy na hanner y cleifion hyn fod eu poen wedi haneru o leiaf ar ôl blwyddyn. Roedd poen wrth eistedd wedi gwella yn achos 54% o'r cleifion (37 allan o 69), roedd poen wrth sefyll wedi gwella yn achos 43% o'r cleifion (30 allan o 69) ac roedd poen wrth gerdded wedi gwella yn achos 49% o'r cleifion (34 allan o 69).

Mae'n anodd dweud pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio am nad oes digon o wybodaeth. Nid oes unrhyw wybodaeth am ba mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio yn yr hir dymor, ar ôl mwy na blwyddyn. Hefyd, ni wyddys pa mor dda y mae pobl yn ei wneud ar ôl y driniaeth o gymharu â pha mor dda y gallent fod wedi'i wneud. Gallai'r boen fod wedi gwella i rai ohonynt heb gael y driniaeth.

Yr hyn a ddywedodd yr arbenigwyr

Nid oedd yr arbenigwyr yn siŵr pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio.

Risgiau a phroblemau posibl gyda'r driniaeth

Yr hyn a ddywedodd yr astudiaethau

Cofnododd tair o'r pedair astudiaeth nad oedd unrhyw broblemau yn ystod y triniaethau. Gallai hyn fod am fod problemau yn anghyffredin neu am nad edrychwyd yn ofalus amdanynt na'u cofnodi. Mewn un astudiaeth fawr o 1390 o gleifion, roedd gan 5% o'r cleifion boen yn rhan isaf eu cefnau ac roedd eu cyhyrau yn cyfyngu am hyd at 10 niwrnod wedi'r driniaeth.

Yr hyn a ddywedodd yr arbenigwyr

Ni nododd yr arbenigwyr unrhyw bryderon penodol am ddiogelwch y driniaeth. Fodd bynnag, crybwyllwyd ganddynt fod niwed i nerfau, heintiau, gwaedu (gwaedlif) a phoen yn gwaethygu oll yn broblemau a allai godi.

Beth y mae NICE wedi'i benderfynu?

Mae NICE wedi penderfynu, os yw meddyg am gynnal triniaeth cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i drin poen yn rhan isaf y cefn, dylai sicrhau bod y claf yn deall beth mae'n ei olygu ac, er nad oes unrhyw bryderon diogelwch mawr, bod ansicrwydd o hyd am ba mor dda y mae'n gweithio. Dylid gwneud trefniadau arbennig i sicrhau mai dim ond ar ôl cael y drafodaeth hon y bydd y claf yn cytuno (rhoi caniatâd) i gael y driniaeth hon.

Mae NICE yn gofyn i feddygon gasglu gwybodaeth am bob claf a gaiff y llawdriniaeth a'r hyn sy'n digwydd iddynt wedyn gan gynnwys yn y tymor hwy er mwyn gallu archwilio diogelwch y driniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio yn yr hirdymor.

Efallai y bydd NICE yn ailystyried y driniaeth os caiff rhagor o wybodaeth ei chyhoeddi.

Beth y mae'r penderfyniad yn ei olygu i chi

Efallai bod eich meddyg wedi cynnig triniaeth cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i chi i drin poen yn rhan isaf y cefn. Mae NICE wedi ystyried y driniaeth hon am ei bod yn gymharol newydd. Mae NICE wedi penderfynu bod ansicrwydd am fanteision a risgiau cywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i drin poen yn rhan isaf y cefn y dylech eu deall cyn i chi gytuno i gael y driniaeth. Dylai eich meddyg drafod y manteision a'r risgiau gyda chi. Efallai bod rhai o'r rhain wedi'u disgrifio uchod.

Gwybodaeth bellach

Mae gennych hawl i gael yr holl wybodaeth ac i gymryd rhan yn y penderfyniad a wneir am y driniaeth a gewch. Efallai y byddwch am drafod yr arweiniad hwn gyda'r meddygon a'r nyrsys sy'n gofalu amdanoch.

Mae gwybodaeth bellach am NICE, y Rhaglen Ymyriadau a'r arweiniad llawn ar gywasgu disg trwy'r croen gan ddefnyddio dull cobladu i drin poen yn rhan isaf y cefn a gyhoeddwyd i'r GIG ar wefan NICE (www.nice.org.uk) Mae'r dystiolaeth a ystyriodd NICE wrth ddatblygu'r arweiniad hwn hefyd ar gael o wefan NICE.

Mae NICE hefyd wedi cyhoeddi arweiniad ar therapi electrothermol mewnddisgol trwy'r croen (www.nice.org.uk/IPG081) a thermogeulo radio-amledd mewnddisgol trwy'r croen i drin poen yn rhan isaf y cefn (www.nice.org.uk/IPG083).

Os oes gennych fynediad i'r rhyngrwyd, gallwch gael mwy o wybodaeth am broblemau'r cefn ar wefan Galw Iechyd Cymru (www.nhsdirect.wales.nhs.uk). Gallwch ffonio Galw Iechyd Cymru hefyd ar 0845 46 47.

National Institute for
Health and Clinical Excellence
MidCity Place
71 High Holborn
London
WC1V 6NA

www.nice.org.uk

N1038 1P Mai 06

ISBN 1-84629-212-3