

Trin llid ar y penelin drwy ddefnyddio therapi siocdonnau

*Mae 'arweiniad
Techlechydd' NICE
yn rhoi cyngor i'r
GIG ar pryd a sut y
gellir defnyddio
triniaethau
llawfeddygol
newydd mewn arfer
clinigol.*

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio therapi siocdonnau yn y GIG i drin pobl sydd â llid ar y penelin. Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae arweiniad Techlechydd yn gwneud argymhellion ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio. Mae ymyriad yn brawf, triniaeth neu lawdriniaeth sy'n cynnwys torri neu wneud twll yn y croen, neu endosgop i edrych y tu mewn i'r corff, neu ffynonellau ynni fel pelydrau-X, gwres neu uwchsain. Nid yw'r canllawiau yn cynnwys p'un a ddylai'r GIG ariannu'r driniaeth ai peidio. Gwneir penderfyniadau ynglŷn ag arian gan gyrff lleol y GIG (ymddiriedolaethau gofal sylfaenol ac ymddiriedolaethau ysbyty) ar ôl ystyried pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio a ph'un a yw'n werth am arian i'r GIG.

Mae NICE wedi paratoi'r canllawiau hyn am nad oes llawer o wybodaeth hyd yn hyn am ba mor dda y mae'n gweithio, pa mor ddiogel ydyw a pha gleifion fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

Ysgrifennwyd y daflen hon i helpu pobl y cynigiwyd y driniaeth hon iddynt fel y gallant benderfynu p'un a ddylent gytuno (cydsynio) iddi ai peidio. Nid yw'n disgrifio llid ar y penelin na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chynghor i chi am y rhain. Mae'r daflen yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch meddyg i'ch helpu i ddod i benderfyniad. Ceir rhai ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 7.

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Er bod tystiolaeth i ddangos bod y driniaeth yn ddiogel, ceir ansicrwydd o hyd o ran pa mor dda y mae'n gweithio. Os yw meddyg am ddefnyddio therapi siocdonnau i drin llid ar y penelin, dylai sicrhau ei fod yn cymryd camau ychwanegol i egluro'r ansicrwydd ynglŷn â pha mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio, ynghyd â'r risgiau posibl. Dylai hyn ddigwydd cyn i'r claf gytuno (neu beidio â chytuno) i'r driniaeth. Dylai'r claf gael y daflen hon ac unrhyw wybodaeth ysgrifenedig arall fel rhan o'r drafodaeth. Dylid hefyd roi trefniadau arbennig ar waith ar gyfer monitro'r hyn sy'n digwydd i'r claf ar ôl y driniaeth.

Mae NICE wedi annog rhagor o ymchwil i ddefnyddio therapi siocdonnau ar gyfer llid ar y penelin, a dylid asesu cynnydd y cleifion am o leiaf blwyddyn ar ôl y driniaeth. Efallai y bydd NICE yn adolygu'r driniaeth os bydd rhagor o dystiolaeth ar gael.

Sylwadau eraill gan NICE

Roedd dehongli'r data yn anodd i'r Pwyllgor oherwydd bod yr astudiaethau'n wahanol iawn i'w gilydd, roedd y canlyniadau'n anghyson a chafodd y triniaethau plasebo effaith gadarnhaol iawn.

Os yw'r driniaeth yn gweithio mewn cleifion dethol, gallai gael effaith mawr oherwydd bod llid ar y penelin yn gyffredin ac mewn llawer o gleifion nid yw triniaethau eraill yn gweithio. Mae hyn yn golygu bod cael tystiolaeth ddibynadwy yn arbennig o bwysig.

*Efallai nad hon yw'r
unig driniaeth bosibl
ar gyfer llid ar y
penelin.*

*Dylai eich tîm gofal
iechyd siarad â chi
ynghylch
p'un a yw'n addas i
chi a pha opsiynau
triniaeth eraill sydd
ar gael.*

Trin llid ar y penelin drwy ddefnyddio therapi siocdonnau

Yr enw meddygol am y driniaeth hon yw 'therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer llid ar y penelin anhydrin'. Ystyr 'allgorfforol' yw y tu allan i'r corff ac ystyr 'anhydrin' yw nad yw'r cyflwr yn ymateb i driniaethau confensiynol. Tonnau sain ynni uchel na ellir eu clywed yw 'siocdonnau'. Ni chaiff y driniaeth ei disgrifio'n fanwl yma - siaradwch â'ch arbenigwr i gael disgrifiad llawn.

Llid ar y penelin yw poen neu lid y tu allan i'r penelin. Mae gwendid neu anystwythder ymhlith symptomau eraill. Fel arfer caiff ei achosi gan anaf neu orddefnyddio. Ymhlith triniaethau confensiynol mae gorffwys, rhoi rhew, meddyginiaethau lliniaru poen a gwrthlidiol, dyfeisiadau cynnal, ffisiotherapi, ymarferion corfforol a phigiadau corticosteroidau.

Yn y driniaeth hon caiff tonnau sioc eu trosgwlyddo drwy'r croen i'r ardal sydd wedi'i heffeithio drwy ddefnyddio dyfais arbennig. Gellir defnyddio llywio sgan uwchsain i wneud yn siŵr bod y ddyfais yn y man cywir.

Gellir rhoi therapi siocdonnau mewn un sesiwn neu fwy. Gellir ei gynnal o dan anasthetig lleol pe defnyddir tonnau sioc ynni uchel gan y gall fod yn boenus. Fodd bynnag, gall anasthetig lleol ddylanwadu ar y canlyniadau.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Os yw eich meddyg wedi cynnig y driniaeth hon i chi dylai ddweud wrthych fod NICE wedi penderfynu er bod y driniaeth yn ddiogel, mae amheuon ynglŷn â pha mor dda y mae'n gweithio. Nid yw hyn yn golygu na ddylid cyflawni'r driniaeth, ond dylai eich meddyg egluro beth mae'r driniaeth yn ei olygu yn llawn a thrafod y manteision a'r risgiau posibl gyda chi. Dim ond ar ôl i'r drafodaeth hon gael ei chynnal y dylid gofyn i chi p'un a ydych am gytuno i gael y driniaeth hon. Dylech gael gwybodaeth ysgrifenedig, gan gynnwys y daflen hon, a'r cyfle i drafod y driniaeth gyda'ch meddyg cyn i chi wneud penderfyniad. Mae NICE wedi penderfynu hefyd fod angen mwy o wybodaeth am y driniaeth hon. Efallai y bydd eich meddyg yn gofyn i chi a ellir defnyddio manylion am eich triniaeth i helpu i gasglu rhagor o wybodaeth am y driniaeth hon. Bydd eich meddyg yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am hyn.

Efallai y byddwch am ofyn y cwestiynau isod

- Beth yn union yw'r driniaeth hon?
- Beth yw'r manteision posibl?
- Beth yw'r tebygolrwydd y bydd y manteision hynny yn berthnasol i mi? A allai cael y driniaeth wneud i mi deimlo'n waeth?
- A oes triniaethau amgen?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw'r risgiau'n fach neu'n ddifrifol? Pa mor debygol ydyw y byddant yn digwydd?
- Pa ofal y bydd ei angen arnaf ar ôl y driniaeth?
- Beth sy'n digwydd os aiff rhywbeth o'i le?
- Beth allai ddigwydd os na chaf y driniaeth?

*Gallech ddewis
cael y driniaeth
hon, cael triniaeth
wahanol, neu
beidio â chael
triniaeth
o gwbl.*

Crynodeb o fanteision a risgiau posibl

Disgrifir rhai o'r manteision a'r risgiau a welwyd yn yr astudiaethau a ystyriwyd gan NICE yn fras yma. Edrychodd NICE ar 7 astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Mewn astudiaeth o 272 o gleifion, nodwyd bod y driniaeth yn llwyddiannus (lleihau'r boen a dim angen am ragor o driniaeth) mewn 32 allan o 124 o gleifion a gafodd y driniaeth ac mewn 31 allan o 122 o gleifion a gafodd y driniaeth blasebo (ffug). Aseswyd pob claf 3 mis ar ôl y driniaeth. Nododd astudiaeth arall lwyddiant yn y driniaeth (lleihau'r boen) ar ôl 3 mis mewn 29 allan o 48 o gleifion a gafodd y driniaeth, ac mewn 21 allan o 25 o gleifion a gafodd driniaeth wahanol (pigiad steroid). Mewn astudiaeth ar wahân, lle cafodd y cleifion eu hasesu ar ôl 3 mis hefyd, lleihaodd y boen yn ystod y dydd mewn 14 allan o 40 o gleifion a gafodd y driniaeth a 13 allan o 35 o gleifion a gafodd y driniaeth blasebo.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddygaeth. Dywedodd y cynghorwyr mai'r dulliau allweddol o fesur y llwyddiant yw lliniaru'r symptomau a defnydd gwell o'r fraich.

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn 2 astudiaeth yn cynnwys cyfanswm o 386 o gleifion, nododd 43 allan o 190 o gleifion a gafodd y driniaeth a 19 allan o 194 o gleifion a gafodd y driniaeth blasebo eu bod yn cael poen. Mewn astudiaeth o 27, cafwyd cochi ar y croen byr ei hoedl mewn 42 allan o 134 o gleifion a gafodd y driniaeth, ac mewn 11 allan o 136 o gleifion a gafodd y

Gwybodaeth am arweiniad Techlechyd NICE 201

driniaeth blasebo. Cafwyd chwydd byr ei hoedl mewn 9 ac 8 o gleifion, yn y drefn honno.

Mewn astudiaeth o 114 o gleifion, cafodd 10 allan o 56 o gleifion a gafodd y driniaeth gyfog a r'un yn y grŵp plasebo. Yn yr un astudiaeth, nododd 6 allan o 56 a 5 allan o 58 o gleifion, yn y drefn honno, symptomau o amgylch safle'r driniaeth. Tynnodd dau glaf yn ôl o astudiaeth o 75 o gleifion am fod eu symptomau wedi gwaethygu ar ôl 2 sesiwn triniaeth.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddygaeth. Dywedodd y cynghorwyr mai'r prif broblemau yw cleisio, y croen yn cochi a niwed i'r croen o amgylch y safle a gafodd y driniaeth. Yn ddamcaniaethol, gallai problemau eraill gynnwys rhwygo un o dendonau'r fraich.

Rhagor o wybodaeth am lid ar y penelin

Gall NHS Choices (www.nhsdirect.wales.nhs.uk) fod yn fan da i gael gwybod mwy. Efallai y gall eich gwasanaeth cyngor a chysylltiadau cleifion (a elwir yn 'PALS' fel arfer) lleol roi gwybodaeth a chymorth pellach i chi. I gael manylion holl ganllawiau NICE ar lid ar y penelin, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk/Guidance/Topic

NICE

Mae NICE yn llunio canllawiau (cyngor) i'r GIG ynglŷn ag atal, canfod a thrin gwahanol gyflyrau meddygol. Ysgrifennir y canllawiau gan arbenigwyr annibynnol gan gynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a phobl sy'n cynrychioli cleifion a gofalwyr. Maent yn ystyried pa mor dda y mae ymyriad yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw, ac yn gofyn barn cynghorwyr arbenigol. Mae'r arweiniad Techlechydd yn berthnasol i'r GIG cyfan yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i staff sy'n gweithio yn y GIG ddilyn y canllawiau hyn.

I gael rhagor o wybodaeth am NICE, ei waith a sut mae'n gwneud penderfyniadau, ewch i www.nice.org.uk/aboutguidance

Mae'r daflen hon yn ymwneud â 'therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer tendinopathi llid ar y penelin anhydrin'. Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn www.nice.org.uk/HTG201

Rydym yn annog sefydliadau gwirfoddol, sefydliadau'r GIG a chlinigwyr i ddefnyddio testun o'r llyfryn hwn yn eu gwybodaeth eu hunain am y driniaeth hon.

National Institute for Health and Clinical Excellence

MidCity Place, 71 High Holborn, London, WC1V 6NA; www.nice.org.uk

ISBN 978-1-4731-8082-6

N2047 1P Aug 09

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2009. 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 NICE.