

Trin syndrom poen y trocantr mawr drwy ymestyn y band iliogrimogol yn agos i'r pen-glin

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

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio triniaeth i ymestyn y band iliogrimogol yn y GIG ar gyfer pobl sydd â syndrom poen y trocantr mawr (un o achosion poen clunol). Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros lechyd 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 darparu gwerth am arian i'r GIG.

Mae NICE wedi paratoi'r canllawiau hyn gan fod y driniaeth yn eithaf newydd. Golyga hyn nad oes llawer o wybodaeth hyd yma am ba mor dda 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 syndrom poen y trocantr mawr na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a

Gwybodaeth am arweiniad Techlechydd NICE 246

chyngor i chi ar 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 6.

Beth y mae NICE wedi'i ddweud?

Prin yw'r dystiolaeth ar hyn o bryd sy'n dweud pa mor dda y mae'r driniaeth hon yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw.

Am y rheswm hwn, mae NICE wedi dweud mai dim ond fel rhan o astudiaeth ymchwil (a elwir hefyd yn dreial clinigol) y dylid cynnig y driniaeth hon. Dylai'r astudiaethau ddweud pa gleifion sydd fwyaf addas ar gyfer y driniaeth, a dylai'r gwaith ymchwil ystyried pa mor dda y mae'n gweithio ac ansawdd bywyd.

Efallai bod ffyrdd eraill o drin syndrom poen y trocantr mawr heblaw am y driniaeth hon.

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 syndrom poen y trocantr mawr drwy ymestyn y band iliogrimogol yn agos i'r pen-glin

Yr enw meddygol ar y driniaeth hon yw 'Triniaeth ymestyn distal y band iliogrimogol ar gyfer syndrom poen anhydrin y trocantr mawr'.

Ni chaiff y driniaeth ei disgrifio'n fanwl yma - siaradwch â'ch arbenigwr i gael disgrifiad llawn.

Y trocantr mawr yw'r term meddygol ar gyfer y lwmp esgyrnog ar ochr allanol y glun. Gall yr ardal hon fod yn boenus os bydd llid ar y sach llawn hylif (y byrsa), sy'n galluogi symudiad rhwydd rhwng yr asgwrn a'r tendonau/cyhyrau sy'n symud drosto. Mae'r llid (a elwir yn fwrsitis) yn aml yn cael ei achosi gan anaf uniongyrchol, niwed i'r tendon, haint, gwahaniaethau yn hyd y goes, neu o ganlyniad i lawdriniaeth gosod clun newydd.

Gwybodaeth am arweiniad Techlechydd NICE 246

Ymhlith yr opsiynau cyfredol ar gyfer triniaeth mae triniaethau nad ydynt yn llawfeddygol fel gorffwys, ffisiotherapi, cyffuriau gwrthlidiol a phigiadau corticosteroidau. Os nad yw'r rhain yn helpu, gellir cynnig llawdriniaeth i'r unigolyn i dynnu'r byrsa neu rannu'r band iliogrimogol meinweol lle mae'n symud dros y trocantr.

Caiff y llawdriniaeth ei chyflawni gyda'r claf o dan anesthetig lleol neu gyffredinol. Y nod yw lleihau'r pwysau ar y byrsa. Gwneir hyn drwy ymestyn y band ffibrog sy'n rhedeg ar hyd ochr allanol y forddwyd o'r glun i'r pen-glin (sef y band iliogrimogol). Caiff y band iliogrimogol ei ymestyn 1.5 cm i 2 cm drwy doriad bach a wneir uwch y pen-glin. Yna caiff y feinwe gysylltiol ei hadsefydlu gyda phwythau.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Dim ond fel rhan o astudiaeth ymchwil y gall eich meddyg gynnig y driniaeth hon i chi, a elwir hefyd yn dreial clinigol.

Argymhellodd NICE y dylid casglu rhai manylion am bob claf sy'n cael y driniaeth hon yn y DU. Efallai y bydd eich meddyg yn gofyn i chi a all manylion eich triniaeth gael eu defnyddio yn y modd hwn. 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 llawdriniaeth?
- 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

Isod ceir disgrifiad bras o rai o'r manteision a'r risgiau a welwyd yn yr astudiaethau a ystyriwyd gan NICE. Edrychodd NICE ar ddwy astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Mewn astudiaeth o 11 o gleifion a gafodd y driniaeth, defnyddiwyd holiadur i gleifion i asesu symudiad y glun a'i gallu i weithredu, ar raddfa o 0 i 100. Dangosodd y canlyniadau welliant, gyda'r sgôr ar gyfartaledd yn cynyddu o 61 cyn y driniaeth i 91, 43 o fisoedd ar ôl y driniaeth ar gyfartaledd.

Dangosodd yr un astudiaeth leihad mewn poen ar ôl y driniaeth, gyda'r sgorau poen ar gyfartaledd yn gostwng o 83 cyn y driniaeth i 13, 43 o fisoedd ar ôl y driniaeth ar gyfartaledd.

Dangosodd astudiaeth o 12 o gleifion a gafodd y driniaeth ac a aseswyd drwy ddefnyddio holiadur gynnydd sylweddol mewn ansawdd bywyd (gyda mesurau yn cynnwys rhyddid i symud, hunanofal, gweithgareddau bob dydd, poen a/neu anesmwythder, a gorbryder a/neu iselder). Ar gyfartaledd, cynyddodd y sgôr o 0.26 cyn y driniaeth i 0.67, 28 o fisoedd ar ôl y driniaeth ar gyfartaledd.

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 feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr fod ganddynt amheuan ynghylch y ffordd y gweithiodd y driniaeth mewn egwyddor, gan ddweud mai'r ffactorau llwyddiant allweddol yw lleddfu poen, boddhad cleifion, gweithrediad y glun ac ansawdd bywyd.

Gwybodaeth am arweiniad Techlechyd NICE 246

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn astudiaeth o 11 o gleifion, roedd gan un claf seroma (chwyddo a achosir gan hylif clir yn cronni), a gafodd ei drin yn llwyddiannus gyda draeniad llawfeddygol.

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 feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr mewn egwyddor, y gallai colli nerth yn y goes fod yn broblem.

Rhagor o wybodaeth am boen clun

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 syndrom poen y trocantr mawr, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk

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 cyngorwyr 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 'thriniaeth ymestyn distal y band iliogrimogol ar gyfer syndrom poen anhydrin y trocantr mawr'.

Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn www.nice.org.uk/guidance/HTG246

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 978-1-4731-8347-6

N2451 1P January 11

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2011. 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.