

Defnyddio llawdriniaeth twll clo i atgyweirio niwed i gartilag y ben- glin gyda mewnbaniad biogdiraddadwy

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

Mae'r ddogfen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio mewnbaniad biogdiraddadwy yn y GIG i drin pobl â niwed i gartilag y ben-glin. Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae'r arweiniad Techlechydd yn gwneud argymhellion ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio. Gall ymyriad olygu prawf, 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 ysbytai) ar ôl ystyried pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio a ph'un a yw'n cynnig 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 ar gael hyd yma am ba mor dda y mae'n gweithio, pa mor ddiogel ydyw a pha gleifion fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

Ysgrifennwyd y ddogfen 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 niwed i gartilag y ben-glin na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chyngor i chi ar y rhain. Mae'r ddogfen yn cynnwys rhai cwestiynau efallai y byddwch am eu gofyn i'ch meddyg i'ch helpu i ddod i

benderfyniad. Ceir rhai ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 10.

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Er nad oes unrhyw bryderon mawr am ddiogelwch y driniaeth hon, nid oes llawer o dystiolaeth ei bod yn well na'r llawdriniaeth safonol i leddfu symptomau byrdymor neu ei bod yn lleihau'r angen am lawdriniaethau pellach yn yr hirdymor. Os yw meddyg am ddefnyddio llawdriniaeth twll clo i atgyweirio niwed i gartilag y ben-glin gan ddefnyddio mewnbaniad bioddiraddadwy, dylai sicrhau ei fod yn cymryd camau ychwanegol i egluro'r ansicrwydd ynglŷn â pha mor dda y mae'n gweithio, ynghyd â risgiau posibl y driniaeth a'r amser mae'n ei gymryd i wella. Dylai hyn ddigwydd cyn i'r claf gytuno (neu beidio â chytuno) i gael y driniaeth. Dylid rhoi'r ddogfen hon a gwybodaeth ysgrifenedig arall i'r claf fel rhan o'r drafodaeth. Dylid hefyd roi trefniadau arbennig ar waith i fonitro'r hyn sy'n digwydd i'r claf ar ôl y driniaeth.

Dim ond llawfeddygon sydd â chryn brofiad o lawdriniaethau ar gartilag y ben-glin a ddylai gyflawni'r driniaeth.

Mae NICE wedi annog rhagor o ymchwil i lawdriniaeth twll clo i atgyweirio niwed i gartilag y ben-glin gyda mewnbaniad bioddiraddadwy. Dylai gwaith ymchwil pellach ddisgrifio sut y caiff cleifion eu dethol ar gyfer y driniaeth ac unrhyw driniaethau ychwanegol a ddefnyddir. Dylai hefyd asesu sut i leddfu symptomau a pha mor dda y mae'r ben-glin yn gweithio yn y byrdymor, a'r angen am ragor o driniaeth yn yr hirdymor.

Sylwadau eraill gan NICE

Nododd NICE nad yw'n glir pa gleifion y dylid cynnig y driniaeth hon iddynt. Dywedodd hefyd y gall anghenion cleifion gweithgar ifanc a chleifion hŷn sydd â chartilag y ben-glin wedi'i dreulio fod yn wahanol ac felly hefyd ganlyniadau'r driniaeth ymhlith y cleifion hyn.

Defnyddio llawdriniaeth twll clo i atgyweirio niwed i gartilag y ben-glin gyda mewnbaniad bioddiraddadwy

Efallai nad hon yw'r unig driniaeth bosibl ar gyfer niwed i gartilag y ben-glin. Dylai eich tîm gofaliach iechyd siarad â chi ynghylch p'un a yw'n addas i chi a pha driniaethau eraill sydd ar gael.

Yr enw meddygol ar y driniaeth hon yw 'Amnewid menisgwys y ben-glin yn rhannol gan ddefnyddio sgaffald bioddiraddadwy'.

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

Y tu mewn i'r ben-glin ar y naill ochr a'r llall, ceir darn o gartilag siâp cilgant o'r enw menisgwys. Mae'r cartilag yn gweithredu fel amsugnydd sioc rhwng esgyrn hir y goes a gellir ei niweidio drwy anaf neu orddefnydd, sy'n achosi poen a chwyddo ac i'r ben-glin gloi. Gall y niwed hwn gynyddu'r risg o arthrits y ben-glin yn yr hirdymor. Mae gorffwys a ffisiotherapi yn aml yn llwyddiannus o ran trin mân niwed i'r cartilag, ond efallai y caiff rhai pobl eu cyngori i gael llawdriniaeth i dynnu'r menisgwys sydd wedi'i niweidio neu i'w atgyweirio.

Mae'r driniaeth hon yn defnyddio mewnbaniad bioddiraddadwy, sy'n gweithredu fel sgaffald i alluogi'r menisgwys i aildyfu i mewn iddo, gan helpu i leihau poen ac adfer gweithrediad y ben-glin. Gobeithio y bydd y driniaeth yn lleihau'r risg o arthrits a'r angen am ragor o lawdriniaethau.

Gwneir y driniaeth gyda'r claf o dan anesthetig lleol neu gyffredinol. Gan ddefnyddio llawdriniaeth twll clo a chamera bach o'r enw arthrogop, caiff y rhan o'r menisgwys sydd wedi'i niweidio ei dynnu a chaiff y mewnbaniad ei bwytho yn ei le. Weithiau, gall fod angen endoriadau ychwanegol yn y ben-glin i gyflawni'r driniaeth.

Gall adsefydlu ar ôl y driniaeth fod yn broses hir a gall gymryd hyd at chwe mis i ddychwelyd i weithgarwch anghyfyngedig, yn cynnwys chwaraeon. Am nifer o wythnosau wedyn, mae'n bosibl y bydd yn rhaid i'r claf wisgo ffrâm ar y goes i gyfyngu ar symudiad y ben-glin, ac efallai y gofynnir iddo beidio â chynnal ei bwysau ar y goes dan sylw.

Mae'r mathau o fewnblaniad sydd ar gael ar gyfer y driniaeth hon yn cynnwys y rheini sydd wedi'u gwneud o sgaffald plastig synthetig a mewnblaniadau wedi'u gwneud o golagen sy'n tarddu o anifeiliaid. Gall eich meddyg gynnig dewis amgen synthetig i chi os nad ydych am ddefnyddio cynnyrch anifeiliaid.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Os yw eich meddyg wedi cynnig llawdriniaeth twll clo i chi i atgyweirio niwed i gartilag y ben-glin gan ddefnyddio mewnbllaniad bioddiraddadwy, dylai ddweud wrthy ch fod NICE wedi penderfynu bod ansicrwydd ynglŷn â pha mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio er ei bod yn ddiogel. Nid yw hyn yn golygu na ddylid cyflawni'r driniaeth, ond dylai eich meddyg egluro beth mae'r driniaeth yn ei olygu yn llawn, faint o amser y mae'n ei gymryd i wella, a thrafod y manteision a'r risgiau posibl gyda chi. Dim ond ar ôl i chi gael y drafodaeth hon y dylid gofyn i chi p'un a ydych am gytuno i gael y driniaeth hon. Dylech gael gwybodaeth ysgrifenedig, gan gynnwys y ddogfen 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'r driniaeth wneud i mi deimlo'n waeth?
- A oes triniaethau eraill ar gael?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw'r risgiau'n fach neu'n ddifrifol? Pa mor debygol ydynt?
- 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

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

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Holodd tair astudiaeth (yn cynnwys 311, 60 a 33 o gleifion) gleifion ynghylch y boen yn eu pen-glin, gweithrediad y ben-glin ac ansawdd bywyd gan ddefnyddio holiadur, i nodi pa mor dda roedd y driniaeth wedi gweithio. Cymharodd astudiaeth o 311 o gleifion boen yn y ben-glin cyn y llawdriniaeth a 59 mis ar ôl y llawdriniaeth, ar gyfartaledd. Rhannwyd yr astudiaeth yn ddau grŵp yn dibynnu ar b'un a oedd y cleifion wedi cael llawdriniaeth ar eu pen-glin o'r blaen ai peidio. Wedyn cafodd cleifion ym mhob un o'r grwpiau hyn naill ai'r driniaeth gan ddefnyddio mewnbaniad bioddiraddadwy, neu fath arall o lawdriniaeth i dynnu rhan o gartilag y ben-glin, ond heb ddefnyddio mewnbaniad. Yn achos cleifion nad oeddent wedi cael unrhyw lawdriniaeth o'r blaen, roedd 75 o gleifion wedi profi fymryn llai o boen yn eu pen-glin ar ôl y driniaeth (sgôr poen gyfartalog oedd 16 allan o 100, gyda sgôr is yn golygu llai o boen) o gymharu ag 82 o gleifion a gafodd y math arall o lawdriniaeth (sgôr poen gyfartalog oedd 21 allan o 100). Yn achos y cleifion a oedd wedi cael llawdriniaeth ar eu pen-glin o'r blaen, nid oedd gwahaniaeth yn y boen yn y ben-glin waeth pa fath o lawdriniaeth a gawsant (roedd y sgorau poen yr un peth ar gyfer yr 82 o gleifion a gafodd fewnbaniad a'r 69 o gleifion a gafodd y math arall o lawdriniaeth). Ar gyfer yr holl gleifion yn yr astudiaeth, roedd angen rhagor o lawdriniaethau ar 1 o bob 10 claf a gafodd y mewnbaniad a thua 1 o bob 4 claf a gafodd y math arall o lawdriniaeth o fewn pum mlynedd oherwydd poen, chwyddo neu ansefydlogrwydd yn y ben-glin. Canfu'r ail astudiaeth o 60 o gleifion fod sgôr gweithrediad (sy'n mesur er enghraifft y gallu i blygu'r ben-glin, y gallu i gerdded) wedi gwella (o

65 i 94 allan o 100) mewn 23 allan o 30 o gleifion a gafodd y mewnblianiad ynghyd â thriniaeth i ailalinio cymal y ben-glin, 8 i 18 mis ar ôl y driniaeth.

Roedd y drydedd astudiaeth, a oedd yn cynnwys 33 o gleifion, yn sgorio ansawdd bywyd. Ar gyfartaledd o 11 o flynyddoedd ar ôl cael llawdriniaeth, roedd gan 17 o gleifion a gafodd y driniaeth sgorau gwell o ran iechyd corfforol ac iechyd meddwl (54 a 55 allan o 100) na'r 16 o gleifion a gafodd y math arall o lawdriniaeth (44 allan o 100 ar gyfer y ddwy sgôr).

Nododd astudiaeth o 52 o gleifion na weithiodd y driniaeth yn achos 9 claf. Cafodd un claf haint nad oedd yn gysylltiedig â'r mewnblianiad polywrethan ac roedd angen rhagor o lawdriniaethau ar wyth claf rhwng wythnos a 24 mis ar ôl y driniaeth. Ymhlith y cleifion roedd angen rhagor o lawdriniaethau arnynt, nid oedd hyn yn gysylltiedig â'r mewnblianiad yn achos 3 chlaf. Fodd bynnag, roedd angen y llawdriniaeth bellach ar 3 chlaf oherwydd y mewnblianiad, yn achos un claf roedd yn ymwneud o bosibl â'r mewnblianiad ac ar gyfer claf arall nid oedd yr achos yn hysbys.

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. Yn ôl y cynghorwyr, mae'r prif ffactorau llwyddiant yn cynnwys llai o boen, gweithrediad gwell (er enghraifft y gallu i gerdded), llai o risg o niwed pellach i gartilag y ben-glin, ac osgoi methiant cynnar y mewnblianiad (er enghraifft symptomau sy'n dychwelyd neu'r angen am fwy o lawdriniaethau).

Risgiau a phroblemau posibl

Nododd yr astudiaeth o 60 o gleifion fod y mewnblianiad wedi symud o'i le ar ôl llawdriniaeth mewn un claf a gafodd y mewnblianiad a thriniaeth i

ailalinio'r ben-glin a bod yn rhaid ei dynnu o'r ben-glin. Ni nodwyd amseru hyn.

Mewn astudiaeth arall, ar ôl 10 i 13 o flynyddoedd, nid oedd y mewnbaniad collagen yn gweithio mwyach mewn 2 allan o 25 o gleifion oherwydd methiant mecanyddol neu haint yn y mewnbaniad.

Datblygodd haint hefyd o fewn wythnos i'r driniaeth mewn un claf mewn astudiaeth arall o 52 o gleifion a gafodd y driniaeth gan ddefnyddio mewnbaniad polywrethan. Er nad y mewnbaniad a achosodd yr haint, fe'i tynnwyd o'r ben-glin.

Yn yr astudiaeth o 311 o gleifion, datblygodd 4 claf a gafodd y driniaeth ac un claf y tynnwyd rhan o gartilag ei ben-glin allan ond na chafodd fewnbaniad, achosion o chwyddo, dargadw hylif a chochni o amgylch y ben-glin dan sylw. Mewn astudiaeth arall, nododd 7 allan o 22 o gleifion mewn astudiaeth o 25 o gleifion a gafodd y driniaeth fod eu pen-glin wedi chwyddo. Ni roddwyd manylion pellach yn y naill astudiaeth na'r llall.

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. Yn ôl y cynghorwyr, gallai'r problemau posibl ac eithrio'r risgiau arferol sy'n gysylltiedig â llawdriniaethau ar y ben-glin gynnwys adwaith alergaidd i'r mewnbaniad, haint neu'r cartilag yn methu â gwella ac yna'n rhwygo neu'n symud o'i le.

Rhagor o wybodaeth am ni wed i gartilag y ben-glin

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 hefyd.

NICE

Mae NICE yn llunio canllawiau (cyngor) i'r GIG ar atal, canfod a thrin cyflyrau meddygol gwahanol. 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 holi 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 ddogfen hon yn ymwneud ag 'Amnewid menisgwys y ben-glin yn rhannol gan ddefnyddio sgaffald biogdiraddadwy'. Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn www.nice.org.uk/guidance/HTG289

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.

I gael manylion holl ganllawiau NICE ar niwed i gartilag y ben-glin, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk

National Institute for Health and Clinical Excellence

Level 1A, City Tower, Piccadilly Plaza, Manchester M1 4BT; www.nice.org.uk

ISBN 978-1-4731-8614-9

N2814 July 2012

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2012. 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.