Dyddiad cyhoeddi Ionawr 2013

Gwybodaeth i'r cyhoedd

National Institute for Health and Clinical Excellence

Trin tendinopathi drwy chwistrellu gwaed y claf ei hun i mewn i ardal boenus y tendon ac o'i amgylch

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

Mae’r ddogfen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio chwistrellu gwaed claf ei hun i mewn i'r tendon poenus ac o'i amgylch yn y GIG i drin problemau tendinopathi. Mae’n egluro’r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae'r arweiniad Techlechyd 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.

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 tendinopathi na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd roi'r wybodaeth 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 8.

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 drin tendinopathi drwy chwistrellu gwaed y claf ei hun i mewn i'r tendon poenus ac o'i amgylch, 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. 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.

Mae NICE wedi annog meddygon i ystyried gofyn i gleifion gymryd rhan mewn astudiaeth ymchwil (a elwir yn dreial clinigol) sy'n ystyried sut mae'r driniaeth hon yn cymharu â thriniaethau eraill heb lawdriniaeth sydd eisoes yn cael eu defnyddio ar gyfer tendinopathi. Dylai ymchwil ddisgrifio pa gleifion y cynigir y driniaeth iddynt, pa dendonau yr effeithir arnynt, am ba hyd y mae cleifion wedi cael symptomau ac unrhyw driniaethau eraill y maent wedi rhoi cynnig arnynt eisoes, a'r dechneg a ddefnyddir i chwistrellu'r gwaed. Dylai'r ymchwil hefyd edrych ar ba mor dda y mae'r driniaeth yn lleihau poen y claf ac yn gwella ei ddefnydd o'r tendon dan sylw. Dylid cofnodi ansawdd bywyd, a ph'un a oes angen llawdriniaeth ar gleifion wedyn.

Sylwadau eraill gan NICE

Gellir cynnal y driniaeth hon gan ddefnyddio pigiadau o waed cyflawn neu ran o'r gwaed o'r enw plasma llawn platennau. Ond gan fod ymchwil wedi dangos bod y driniaeth yn gweithio mewn ffordd debyg gyda'r naill fath o bigiad neu'r llall, penderfynodd NICE edrych ar y ddau fath gyda'i gilydd.

Efallai y bydd y driniaeth yn gweithio'n wahanol ar dendon y ffêr (yn y sawdl) o gymharu â thendonau eraill. Efallai na fydd yn bosibl defnyddio canlyniadau triniaethau ar dendon y ffêr i benderfynu p'un a fydd y driniaeth yn gweithio'n dda ar gyfer tendonau eraill

Trin tendinopathi drwy chwistrellu gwaed y claf ei hun i mewn i ardal boenus y tendon ac o'i amgylch

Efallai nad hon yw'r unig driniaeth bosibl ar gyfer tendinopathi. Dylai eich tîm gofal 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 'pigiad gwaed o'r un unigolyn ar gyfer tendinopathi'.

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

Tendinopathi (a elwir hefyd yn dendinosis neu'n dendonitis) yw'r enw ar gyfer ystod o gyflyrau sy'n effeithio ar dendonau - y meinwe cysylltiol sy'n cysylltu cyhyr ag asgwrn. Fel arfer caiff ei achosi drwy orddefnyddio'r tendon a gall arwain at boen, gwendid ac anystwythder. Y tendonau yr effeithir arnynt fwyaf yw'r rhai yn y penelin, y sawdl (tendon y ffêr) a'r ben-glin. Fel arfer, bydd tendinopathi yn gwella ar ôl sawl mis, naill ai ar ei ben ei hun neu drwy orffwys, meddyginiaeth wrthlidiol sy'n lleddfu poen, orthoteg (dyfeisiau cymorth) a ffisiotherapi. Os na fydd y rhain yn gweithio, gellir rhoi cynnig ar driniaethau eraill, fel pigiadau corticosteroidau, therapi siocdon allgorffol (lle caiff siocdonnau eu pasio drwy'r croen i'r ardal yr effeithiwyd arni) ac weithiau llawdriniaeth.

Gyda phigiad gwaed o'r un unigolyn, caiff swm bach o waed ei gymryd gan y claf a chaiff 2-3ml ei chwistrellu i mewn i'r tendon sydd wedi'i ddifrodi ac o'i amgylch. Weithiau caiff y gwaed ei wahanu'n gelloedd coch y gwaed a phlatennau (tameidiau o gelloedd sy'n cynhyrchu sylweddau o'r enw ffactorau twf) cyn chwistrellu 2-3ml o'r sampl sy'n cynnwys platennau yn bennaf. Fel arfer rhoddir anesthetig lleol i'r claf cyn y driniaeth. Gellir defnyddio sgan uwchsain i wneud yn siŵr bod y nodwydd yn y man cywir.

Nod y driniaeth yw rhoi ffactorau twf yn y tendon i helpu'r broses wella. Weithiau caiff triniaeth arall o'r enw 'pigiadau sych' ei chynnal i ddechrau, lle caiff nodwydd ei phasio dro ar ôl tro drwy'r tendon i chwalu'r ffibrau ac achosi gwaedu. Weithiau caiff y pigiad ei roi drwy 'bupro' (rhoi'r nodwydd i mewn, chwistrellu rhywfaint o'r gwaed, tynnu'r nodwydd yn ôl ond nid yr holl ffordd allan o'r croen, ac yna gwthio'r nodwydd yn ôl i chwistrellu rhagor o waed mewn man ychydig yn wahanol). Ar ôl y driniaeth dylid cynghori cleifion i beidio â gorddefnyddio na rhoi gormod o straen ar y tendon am ychydig wythnosau, ac yna dylid cynnig ffisiotherapi iddynt. Gellir ailadrodd y driniaeth os oes angen.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Os yw eich meddyg wedi cynnig trin eich tendinopathi drwy chwistrellu eich gwaed eich hun i mewn i'r tendon poenus ac o'i amgylch, dylai ddweud wrthych fod NICE wedi penderfynu, er bod y driniaeth yn ddiogel, bod ansicrwydd ynglŷn â pha mor dda mae'n gweithio. Nid yw hyn yn golygu na ddylid cynnal y 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 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?

Edrychodd dwy astudiaeth, yn cynnwys 250 o gleifion gyda llid ar y penelin, ar ba mor dda roedd y driniaeth pigiad gwaed o'r un unigolyn yn gweithio. Yn un o'r astudiaethau, roedd 150 o gleifion naill ai wedi cael y pigiad gwaed cyflawn neu'r pigiad plasma sy'n llawn platennau. Pan ofynnwyd iddynt chwe mis ar ôl y driniaeth, roedd y pigiadau hyn wedi gweithio'n dda i 89 allan o 130 o gleifion a gafodd apwyntiadau dilynol. Yn yr astudiaeth arall, cafodd 100 o gleifion naill ai'r pigiad plasma llawn platennau neu'r pigiad corticosteroid. Ar ôl dwy flynedd, roedd y driniaeth wedi gweithio'n dda mewn 39 o'r 51 o gleifion a gafodd y pigiad plasma llawn platennau ac mewn 21 o'r 49 o gleifion a gafodd y pigiad corticosteroid. Fodd bynnag, roedd angen i chwe chlaf a gafodd y driniaeth a 14 o gleifion a gafodd y pigiad corticosteroid gael mwy o driniaeth o fewn dau i 14 mis.

Edrychodd un astudiaeth ar ba mor dda yr oedd y driniaeth wedi gweithio mewn 54 o gleifion gyda thendinopathi o dendon y ffêr yn y sawdl. Cafodd hanner y cleifion y pigiad plasma llawn platennau a chafodd yr hanner arall bigiad ffug (sy'n golygu eu bod wedi cael pigiad ond nid triniaeth weithredol). Pan aseswyd tendinopathi'r claf ar ôl blwyddyn, nid oedd unrhyw wahaniaeth yn y gwelliant a welwyd rhwng y ddau ddull, yn cynnwys y gallu i ddychwelyd i lefelau blaenorol o weithgarwch chwaraeon.

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 cynghorwyr mai prif nodau'r driniaeth oedd lleihau poen a gwella'r defnydd o'r tendon.

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn astudiaeth o 28 o gleifion a gafodd y driniaeth ar gyfer llid ar y penelin, dywedodd y rhan fwyaf o'r cleifion ei fod wedi achosi poen debyg i'r boen a gawsant ar ôl pigiadau corticosteroid blaenorol yn y tendon. Roedd angen i ddau glaf gael narcotics (poenladdwyr cryf fel morffin) i leddfu ei boen. Mewn astudiaeth arall o 20 o gleifion a gafodd y driniaeth ar gyfer tendinosis ar y ben-glin, cafodd pob un ohonynt rywfaint o boen ac anystwythder am ychydig ddyddiad wedyn. Cafodd un claf boen fwy difrifol wedyn a barodd am dair wythnos.

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 bod problemau posibl gyda'r driniaeth yn cynnwys mwy o boen neu boen blaenorol yn dychwelyd, llai o allu i ddefnyddio'r tendon a difrod i feinweoedd o amgylch. Ymysg y problemau posibl eraill mae rhwyg i'r tendon, difrod i'r tendon a haint.

Rhagor o wybodaeth am dendinopathi

Gall NHS Choices (www.nhs.uk) fod yn lle da i gael gwybod mwy.

I gael manylion holl ganllawiau NICE ar dendinopathi, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk

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 Techlechyd 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 â 'phigiad gwaed o'r un unigolyn ar gyfer tendinopathi'. Mae'r ddogfen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn http://guidance.nice.org.uk/HTG299

Mae gan wefan NICE wasanaeth darllen sgrin a elwir yn Browsealoud sy'n eich galluogi i wrando ar ein canllawiau. Cliciwch ar Accessibility ar waelod hafan NICE i ddefnyddio'r gwasanaeth hwn.

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

National Institute for Health and Clinical Excellence

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

978-1-4731-8689-7

© National Institute for Health and Clinical Excellence. 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.