

## **Defnyddio PENS ar gyfer poen niwropathig anodd ei thrin**

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

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio PENS (ysgogi nerfau gan drydan drwy'r croen) yn y GIG i drin pobl â phoen niwropathig anodd ei thrin. 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 dyllu'r croen, neu endosgop i edrych y tu mewn i'r corff, neu ffynonellau ynni fel pelydrau-X, gwres neu uwchsain. Nid yw'r canllawiau'n cwmpasu p'un a ddylai'r GIG ariannu'r driniaeth ai peidio. Gwneir penderfyniadau ynghylch arian gan gyrrff 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 llunio'r canllawiau hyn gan fod y driniaeth yn eithaf newydd. Mae hyn yn golygu 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.

Lluniwyd y ddogfen hon i helpu pobl y cynigiwyd y driniaeth hon iddynt i benderfynu a ddylent gytuno (cydsynio) iddi ai peidio. Nid yw'n disgrifio poen niwropathig na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd roi gwybodaeth a chyngor llawn i chi am hynny. Mae'r ddogfen yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch meddyg er mwyn eich helpu i wneud penderfyniad. Ceir rhai ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 8.

## Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Gellir cynnig y driniaeth hon yn rheolaidd fel opsiwn triniaeth i bobl sydd â phoen niwropathig anodd ei thrin, cyn belled â bod meddygon yn siŵr:

- bod y claf yn deall beth mae'n ei olygu a'i fod yn cytuno i gael y driniaeth, ac
- y caiff canlyniadau'r driniaeth eu monitro.

Dylai tîm rheoli poen arbenigol benderfynu pa gleifion a allai gael budd o'r driniaeth yn ogystal â'i chynnal.

Mae NICE wedi annog gwaith ymchwil pellach ar PENS ar gyfer poen niwropathig anodd ei thrin i roi mwy o dystiolaeth ynghylch pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio yn yr hirdymor a phwy fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

*Efallai nad dyma fydd yr unig driniaeth bosibl ar gyfer poen niwropathig. Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi ynghylch p'un a yw'n addas i chi a pha driniaethau eraill sydd ar gael.*

## Trin poen niwropathig anodd ei thrin gan ddefnyddio PENS

Yr enw meddygol ar y driniaeth hon yw 'ysgogi nerfau gan drydan drwy'r croen ar gyfer poen niwropathig anodd ei thrin'. Ystyr 'anodd ei thrin' yw bod y boen wedi gwrthsefyll triniaethau eraill.

Ni ddisgrifir y driniaeth yn fanwl yma - siaradwch â'ch arbenigwr am ddisgrifiad llawn.

Achosir poen niwropathig gan niwed neu newidiadau i'r nerfau sy'n golygu nad ydynt yn gweithio'n iawn. Mae llawer o achosion sylfaenol. Ymysg yr enghreifftiau mae niwropathi diabetig poenus, niwralgia ôl-herpetig a niwralgia trigeminol (sy'n effeithio ar yr wyneb). Gall pobl â phoen niwropathig gael ymdeimlad gwahanol o boen a manau diffwrth, ac yn aml maent yn disgrifio'r boen gan ddefnyddio geiriau fel

gwayw, llosgi, goglais, neu ymdeimlad o binnau bach. Gall y boen gael effaith sylweddol ar ansawdd bywyd unigolyn.

Fel arfer, caiff poen niwropathig ei thrin gyda meddyginiaeth fel poenladdwyr, gwrth-iselyddion, gwrth-gonfylswyr neu opioidau, ond nid yw'r rhain yn gweithio'n dda bob amser a gallant achosi sgil-ffeithiau. Nod PENS yw celu poen niwropathig drwy ysgogi un neu fwy nerf ar ochr y boen gan drydan ac fel arfer mae'n creu teimlad gogleisiol. Mae'r driniaeth yn debyg i TENS (ysgogi'r nerfau gan drydan drwy'r croen), ond mae'n cynnwys gosod electrod nodwydd o dan y croen yn hytrach na chael pad electrod ar y croen. Pan fydd y nodwyddau wedi'u gosod cânt eu cysylltu â dyfais ysgogi drydanol. Gall hyn wneud i'r cyhyrau gyfangau. Fel arfer, mae'r driniaeth yn cymryd rhwng 15 a 60 munud a gellir ei hailadrodd mor aml ag sydd ei angen.

## **Beth mae hyn yn ei olygu i mi?**

Mae NICE wedi dweud bod y driniaeth hon yn ddigon diogel a'i bod yn gweithio'n ddigon da i'w defnyddio yn y byrdymor yn y GIG. Os yw eich meddyg o'r farn bod PENS yn driniaeth addas i chi, dylai sicrhau eich bod yn deall y manteision a'r risgiau o hyd cyn gofyn i chi gytuno i'w chael.

Mae NICE hefyd wedi penderfynu bod angen rhagor o wybodaeth am ba mor dda y mae'r driniaeth hon yn gweithio yn yr hirdymor. 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 bydd NICE yn ystyried y driniaeth hon eto os daw rhagor o wybodaeth i law

## **Efallai y byddwch am ofyn y cwestiynau isod**

- Beth yw'r driniaeth hon?
- Beth yw'r manteision posibl?
- Beth yw'r tebygolrwydd y bydd y manteision hynny'n 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 3 astudiaeth o'r driniaeth hon.

## **Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?**

Edrychodd dwy astudiaeth ar ba mor dda yr oedd PENS yn lleddfu'r boen. Roedd yr astudiaeth gyntaf yn cynnwys 64 o gleifion gyda phoen o ganlyniad i sciatica ac yn cymharu PENS gyda TENS a gyda PENS 'ffug', lle cafodd y nodwyddau eu gosod ond heb unrhyw gerrynt trydanol. Roedd yr ail astudiaeth yn cynnwys 50 o gleifion gyda phoen niwropathig diabetig yn y coesau ac yn cymharu PENS gyda PENS ffug. Yn y ddwy astudiaeth roedd y cleifion yn graddio'r boen ar raddfa o 0 (dim poen) i 10 (y boen waethaf). Ar ôl tair wythnos o driniaeth, dywedodd cleifion yn yr astudiaeth gyntaf oedd yn defnyddio PENS neu TENS bod eu poen wedi lleihau'n sylweddol (o sgôr o 7 i 4 ar gyfer PENS ac o 7 i 5 ar gyfer TENS) ond dywedodd cleifion oedd yn defnyddio PENS ffug nad oedd unrhyw wahaniaeth gwirionedd. Dangosodd yr ail astudiaeth ostyngiad sylweddol mewn poen ar ôl triniaeth gyda PENS (o 6 i 3) ond dim gwahaniaeth gwirioneddol gyda PENS ffug.

Roedd yr astudiaeth o 64 o gleifion gyda sciatica hefyd yn mesur pa mor egnïol yn gorfforol oedd cleifion ar raddfa o 0 (gorau) i 10 (gwaethaf). Ar ôl tair wythnos o driniaeth, dywedodd cleifion oedd yn defnyddio PENS neu TENS bod eu lefelau gweithgarwch wedi gwella'n sylweddol (o sgôr o 6 i 4 ar gyfer PENS ac o 6 i 5 ar gyfer TENS) ond dywedodd cleifion a ddefnyddiodd PENS ffug nad oedd unrhyw wahaniaeth gwirioneddol.

Sgoriodd yr astudiaeth o 50 o gleifion gyda niwropathi diabetig bobl yn ôl pa mor dda yr oeddent yn feddyliol ac yn gorfforol ar raddfa o 0-100 (lle mai 100 yw'r gorau). 50 yw'r sgôr 'normal' gyfartalog. Cyn y driniaeth, 31 a 41 oedd y sgorau cyfartalog. Ar ôl y driniaeth cododd y sgorau hyn i 37 a 44 gyda PENS a 32 a 42 gyda PENS ffug. Y sgorau ansawdd bywyd oedd y rhai a wellodd fwyaf yn y grŵp PENS ond roeddent o dan y sgôr normal o 50 o hyd.

Ar ôl tair wythnos o driniaeth PENS, llwyddodd cleifion yn yr astudiaeth gyntaf i haneru nifer y poenladdwyr yr oeddent yn eu cymryd bob diwrnod (gostyngiad o 50%). Cafwyd gostyngiadau o 29% yn y defnydd o boenladdwyr dyddiol yn y grŵp TENS ac 8% yn y grŵp PENS ffug.

Gofynnodd yr un astudiaeth hefyd i gleifion raddio pa mor dda yr oeddent yn cysgu ar raddfa o 0 (y cwsg gorau) i 10 (y cwsg gwaethaf). Ar ôl tair wythnos o driniaeth, dywedodd cleifion a ddefnyddiodd PENS neu TENS bod eu cwsg wedi gwella'n sylweddol (o sgôr o 6 i 3 ar gyfer PENS ac o 5 i 4 ar gyfer TENS) ond dywedodd cleifion a ddefnyddiodd PENS ffug nad oedd unrhyw wahaniaeth gwirioneddol. Yn yr astudiaeth hon, graddiodd y rhan fwyaf o gleifion (73%) PENS fel y driniaeth fwyaf 'dymunol' dros TENS (21%) a PENS ffug (6%).

Yn ogystal ag ystyried yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Gwnaethant nodi mai'r prif ffactor llwyddiant oedd llai o boen a arweiniodd at ansawdd bywyd gwell.

### **Risgiau a phroblemau posibl**

Ni nodwyd unrhyw sgil-efeithiau mewn dwy astudiaeth gyda chyfanswm o 81 o gleifion.

Yn ogystal ag ystyried yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Gwnaethant nodi bod problemau posibl yn cynnwys gwaethygu'r boen, cleisio a gwaedu. Mewn egwyddor, gallai problemau eraill gynnwys niwed i bibellau gwaed neu nerfau, ysgyfaint

yn ymgwmpo, rhyngweithio gyda rheolydd calon os cafodd ei ddefnyddio uwchlaw'r wasg, trawiadau os cafodd ei ddefnyddio ger y pen, effeithiau posibl os cafodd ei ddefnyddio yn ystod beichiogrwydd, nodwyddau'n mynd yn rhydd neu'n disgyn allan, teimladau gogleisiol annymunol a gwaed yn ymgasglu o dan y croen.

## Rhagor o wybodaeth am boen

Gall NHS Choices ([www.nhsdirect.wales.nhs.uk](http://www.nhsdirect.wales.nhs.uk)) fod yn lle da i gael gwybod mwy.

I gael manylion canllawiau NICE ar boen niwropathig, ewch i'n gwefan yn [www.nice.org.uk](http://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 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](http://www.nice.org.uk/aboutguidance)*

*Mae'r ddogfen hon yn ymwneud ag 'Ysgogi nerfau gan drydan drwy'r croen ar gyfer poen niwropathig anodd ei thrin'. Mae'r ddogfen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn [www.nice.org.uk/guidance/HTG308](http://www.nice.org.uk/guidance/HTG308)*

*Rydym yn annog sefydliadau gwirfoddol, sefydliadau'r GIG a chlinigwyr i ddefnyddio testun o'r ddogfen hon yn eu gwytodaeth 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](http://www.nice.org.uk)

ISBN 978-1-4731-8823-5

N2913 March 2013

© 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.