

Trin poen gronig yng ngwaelod y cefn drwy ysgogi nerfau ymylol

*Mae arweiniad
Techlechydd 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 proses ysgogi nerfau ymylol yn y GIG i drin pobl â phoen gronig yng ngwaelod y cefn. 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 dyllu'r croen, neu endosgop i edrych y tu mewn i'r corff, neu ffynonellau ynni fel pelydrau-X, gwres neu uwchsaïn. 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 cefn na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd roi gwybodaeth a chynghor lawn i chi am y rhain. 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 7.

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Prin yw'r dystiolaeth dda am ba mor dda mae'r driniaeth hon yn gweithio, pa mor ddiogel ydyw, na pha mor hir y bydd yr effeithiau'n para. Os yw meddyg am ddefnyddio ysgogi nerfau ymylol ar gyfer poen gronig yng ngwaelod y cefn, dylai sicrhau ei fod yn cymryd camau ychwanegol i egluro'r ansicrwydd ynglŷn â pha mor dda y mae'n gweithio, ynghyd â'r ansicrwydd sy'n gysylltiedig 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.

Dylai tîm o weithwyr gofal iechyd proffesiynol sydd â phrofiad o reoli poen gronig yng ngwaelod y cefn benderfynu pa gleifion ddylai gael y driniaeth hon. Dylai'r tîm gynnwys arbenigwyr mewn rheoli poen a niwrolawdriniaeth.

Mae NICE yn gofyn i feddygon anfon gwybodaeth am bawb a gaiff y llawdriniaeth a'r hyn sy'n digwydd iddynt wedyn i gronfa ddata Cofrestr Niwrofodiwleiddio'r DU pan fydd ar gael er mwyn gallu cadarnhau diogelwch y driniaeth a/neu pa mor dda y mae'n gweithio dros gyfnod o amser.

Mae NICE wedi awgrymu y dylid cyhoeddi rhagor o waith ymchwil ar symbylu nerfau ymylol ar gyfer poen gronig yng ngwaelod y cefn.

*Efallai nad hon yw'r
unig driniaeth bosibl
ar gyfer poen gronig
yng ngwaelod y
cefn.
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 gronig yng ngwaelod y cefn drwy ysgogi nerfau ymylol

Mae 'cronig' yn golygu bod y cyflwr yn para am gyfnod hir. Nerfau ymylol yw'r rheini nad ydynt yn yr ymennydd na llinyn y cefn.

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

Fel arfer, achosir poen gronig yng ngwaelod y cefn gan newidiadau traul yn y disgiau a chymalau'r meingefn. Fel arfer caiff ei drin gyda phoenladdwyr, cyngor ar ffordd o fyw, hyfforddiant osgo, ymarferion, therapïau ymarferol (fel ffisiotherapi) neu aciwbgiad. Os nad yw'r rhain yn gweithio gellir ystyried llawdriniaeth.

Mae'r driniaeth hon yn cynnwys ysgogi ardal gwaelod y cefn gan drydan. Y nod yw celu'r boen drwy greu teimlad gogleisiol. Mae'n llai ymwithiol na mathau eraill o lawdriniaeth ac mae'n ddull gwrthdroadwy o reoli poen a allai fod yn ddefnyddiol i bobl â phoen difrifol sy'n anodd ei drin.

Gwneir y driniaeth mewn dau gam fel arfer. Rhoddir anesthetig lleol i'r claf. Caiff gwifrau sy'n cynnwys electrodau eu mewnbllannu o dan y croen yng ngwaelod y cefn. Yna caiff y gwifrau eu cysylltu â dyfais o'r enw niwrosymbylydd a ddelir â llaw, sy'n creu curiadau trydanol. Mae'r llawfeddyg yn profi'r effaith ysgogi i sicrhau bod yr electrodau yn y man cywir. Bydd y claf yn defnyddio'r niwrosymbylydd i ysgogi'r nerfau pan fydd angen ac mae'n profi'r ddyfais dros sawl diwrnod. Os bydd y cyfnod prawf hwn yn llwyddiannus, caiff y claf lawdriniaeth arall gan ddefnyddio anesthetig lleol lle caiff niwrosymbylydd ei fewnosod o dan y croen a'i gysylltu â gwifrau o dan y croen i'r electrodau a fewnbllannwyd eisoes yn ystod y llawdriniaeth gyntaf. Mae'r claf yn gweithredu'r ddyfais gan ddefnyddio teclyn rheoli o bell. Gellir tynnu'r system.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Os yw eich meddyg wedi cynnig ysgogi nerfau ymylol i chi ar gyfer poen gronig yng ngwaelod y cefn, dylai ddweud wrthyfch fod NICE wedi penderfynu bod y manteision a'r risgiau'n ansicr. 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 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 bum astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Cynhaliwyd pedair astudiaeth i brofi a oedd y driniaeth yn lleihau difrifoldeb poen yng ngwaelod y cefn. Ym mhob astudiaeth, gwellodd sgorau poen pob un o'r 104 o gleifion a gafodd driniaeth ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn a 37 o gleifion a gafodd driniaeth ar gyfer poen cefn na wnaeth llawdriniaeth eu helpu ar ôl y driniaeth dros gyfnod o hyd at flwyddyn. Mewn un astudiaeth, llwyddodd 16 allan o 18 o gleifion i gymryd llai o boenladdwyr neu roi'r gorau i'w cymryd ar ôl blwyddyn, ac mewn astudiaeth arall llwyddodd 7 allan o 13 o gleifion i leihau eu defnydd o boenladdwyr.

Yn un o'r astudiaethau (o 13 o gleifion), roedd naw claf yn fodlon neu'n fodlon iawn â'r weithdrefn.

Yn ogystal ag ystyried yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Gwnaethant ddweud mai'r prif bethau yr oedd angen eu mesur i weld a oedd triniaeth yn llwyddiant oedd difrifoldeb y boen, i ba raddau yr oedd y boen yn anablu, sut roedd yn effeithio ar fywydau cleifion, defnydd o feddyginiaeth, a pha mor gyflym y gallai cleifion ailddechrau gwneud gweithgareddau bob dydd.

Risgiau a phroblemau posibl

Mewn astudiaeth o 18 o gleifion, cafodd un claf haint lle cafodd y ddyfais ei gosod. Bu'n rhaid ei thynnu ond cafodd ei hailosod yn ddiweddarach. Bu'n rhaid ail-raglennu'r ddyfais yn achos 12 o gleifion

yn ystod y chwe wythnos gyntaf ac roedd angen help ychwanegol ar dri chlaf i ddysgu sut i ailwefru'r ddyfais.

Mewn astudiaeth o 10 claf, symudodd yr electrod a bu'n rhaid ei ailosod yn achos un claf ar ôl tair wythnos.

Yn ogystal ag ystyried yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Nodwyd ganddynt y gallai problemau posibl gynnwys gwaedu ar ôl y driniaeth neu fod y gwifrau'n torri. Gwnaethant ddweud hefyd mewn egwyddor y gallai problemau eraill gynnwys croen yn treulio (yn dadelfennu), niwed i'r organau mewnol (er yr ystyrir bod hyn yn annhebygol iawn, hyd yn oed mewn cleifion tenau iawn), a hematoma (gwaed yn casglu o dan y croen).

Rhagor o wybodaeth am boen yng ngwaelod y cefn

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

I gael manylion holl ganllawiau NICE ar boen yng ngwaelod y cefn, 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 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 sôn am 'Ysgogi nerfau ymylol ar gyfer poen gronig yng ngwaelod y cefn'. Mae'r ddogfen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn guidance.nice.org.uk/HTG309

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

ISBN 978-1-4731-8850-1

N2914 March 2013

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2013. 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.