

Poen yng ngwaelod y cefn a sciatica – rheoli

Medi 2020

Poen yng ngwaelod y cefn a sciatica: y gofal y dylech ei ddisgwyl

Mae'r wybodaeth hon yn esbonio'r gofal y mae NICE wedi dweud sy'n gweithio orau i bobl dros 16 oed sydd â phoen yng ngwaelod y cefn neu sciatica. Bydd yn eich helpu chi, eich teulu a'ch gofalwyr i wybod beth i'w ddisgwyl gan wasanaethau iechyd a gofal.

Pam bod hyn yn bwysig i chi?

Nod NICE yw helpu pobl i gael y gofal gorau posibl ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw. Nod y cyngor hwn gan NICE yw eich helpu i leddfu poen, dychwelyd i'ch gweithgareddau arferol a lleihau effaith poen yng ngwaelod y cefn a sciatica ar eich bywyd bob dydd.

I gael gwybod mwy gweler [ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?](#)

Dylai eich tîm gofal iechyd wybod beth mae NICE wedi'i ddweud. Siaradwch â'ch meddyg os nad ydych yn teimlo eich bod yn cael y gofal y mae NICE wedi dweud y dylech ei gael.

Beth yw poen yng ngwaelod y cefn a sciatica?

Ystyr poen yng ngwaelod y cefn yw poen neu anystwythder yn y cefn, rhwng gwaelod eich asennau a thop eich coesau. Caiff y boen yng ngwaelod cefn y rhan fwyaf o bobl ei ddisgrifio fel poen 'amhenodol'. Mae hynny'n golygu ei bod yn annhebygol mai haint, torasgwrn neu glefyd fel canser sy'n achosi'r boen.

Un o symptomau cyffredin sciatica yw poen i lawr un goes neu'r ddwy goes. Mae sciatica hefyd weithiau'n achosi diffyg teimlad neu binnau bach i lawr eich coes. Yn aml, caiff ei achosi pan fydd eich nerf siatig (sy'n mynd o gefn eich asgwrn pelfig, drwy eich pen-ôl ac i lawr i'ch traed) yn llidiog, gan arwain at boen.

Gweld gweithiwr gofal iechyd proffesiynol ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn neu sciatica

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd siarad â chi am eich symptomau a sut maent yn effeithio arnoch o ddydd i ddydd. Dylai gadarnhau nad yw eich poen yn cael ei hachosi gan broblem iechyd arall, fel canser, torasgwrn neu haint. Mae hyn yn arbennig o bwysig os byddwch yn cael symptomau newydd neu os bydd eich symptomau yn newid.

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol roi cyngor a gwybodaeth i chi am boen yng ngwaelod y cefn a sciatica. Dylai esbonio beth gallwch ei wneud er mwyn helpu i reoli'r boen.

Mae'n bosibl y bydd yn eich atgyfeirio at ffisiotherapydd neu arbenigwr er mwyn helpu i roi diagnosis a thrin eich poen cefn neu sciatica. Gall y therapydd neu'r arbenigwr gadarnhau a fydd angen prawf pelydr-X neu MRI.

Dylai eich annog i barhau â'ch gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd os oes modd. Dylai hyn gynnwys eich helpu i ddychwelyd i'r gwaith os bydd angen.

Ymarfer corff a gweithgarwch corfforol

Dylai eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol esbonio y gall gwneud ymarfer corff a symud helpu i leddfu symptomau poen yng ngwaelod y cefn a sciatica. Dylai drafod â chi pa fathau o ymarfer corff a all fod yn addas i chi, a pha fathau sydd orau gennych. Dylai roi rhywfaint o arweiniad i chi neu ddweud wrthyich â phwy y dylech siarad am hyn. Efallai y bydd yn eich atgyfeirio ar gyfer rhaglen ymarfer corff.

Os nad yw triniaethau eraill wedi helpu ac nad yw eich poen wedi diflannu, gall eich meddyg drefnu i chi fynd i sesiynau eraill. Gall y rhain gynnwys cyfuniad o ymarfer corff a mathau eraill o gymorth er mwyn eich helpu i ymdopi â symptomau a mwynhau ansawdd bywyd gwell.

Ni ddylai staff iechyd drin eich poen cefn neu sciatica â chyfarpar fel gwregysau, corsedau, cynhalwyr traed nac esgidiau â gwadnau arbennig. Ni ddylai gynnig aciwbgiad, hydyniad (ymestyn y cefn gan ddefnyddio pwysau neu beiriannau) nac electrotherapi (anfon cerrynt trydanol neu donnau uwchsain drwy'r corff) i chi.

Cyffuriau gwrthlidiol ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn

Yn dibynnu ar eich oedran a'ch iechyd, gall eich gweithiwr gofal iechyd proffesiynol gynnig cyffur gwrthlidiol ansteroidaidd (NSAID) i chi. Weithiau, gall y cyffuriau hyn achosi poen stumog felly dylai hefyd gynnig cyffur arall i chi er mwyn helpu gyda hyn. Ni ddylai gynnig paracetamol ar ei ben ei hun i chi, ond gall awgrymu ei ddefnyddio ar y cyd ag opioid gwan (math o feddyginiaeth i drin poen).

Gall eich meddyg gynnig meddyginiaeth poen opioid gwan fel codeine i chi os nad yw cyffuriau gwrthlidiol wedi helpu neu os nad yw eich meddyg yn meddwl eu bod yn addas i chi. Ond gall pobl fynd yn ddibynnol ar feddyginiaeth opioid, sef bod eich corff yn datblygu angen am y feddyginiaeth, sy'n golygu y gallwch gael symptomau diddyfnu ar ôl rhoi'r gorau i'w chymryd. Ni ddylai eich meddyg gynnig y math hwn o feddyginiaeth poen i chi os ydych wedi cael poen am amser hir.

Triniaeth a chymorth pellach

Os nad yw triniaethau eraill wedi helpu, ac os ydych wedi cael poen am gyfnod hir, gall eich meddyg eich atgyfeirio at arbenigwr er mwyn rhoi cynnig ar ddulliau eraill. Gallai hyn gynnwys:

- ynysu rhai o nerfau cymalau eich asgwrn cefn (ar gyfer poen cefn)
- pigiadau anesthetig lleol neu steroidau yn eich asgwrn cefn (ar gyfer sciatica)
- llawdriniaeth ar eich cefn er mwyn lliniaru'r gwasgedd ar nerfau'r asgwrn cefn (ar gyfer sciatica).

Gwneud penderfyniadau gyda'ch gilydd

Dylech fod yn rhan o bob penderfyniad ynglŷn â'ch gofal fel y gallwch gytuno ar ba ddulliau sy'n debygol o fod yn fwyaf addas i chi. Dylai aelodau eich tîm gofal iechyd eich cynnwys drwy wneud y canlynol:

- siarad â chi a gwrando arnoch fel eu bod yn deall beth sy'n bwysig i chi
- rhoi'r holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch fel y gallwch wneud penderfyniad
- esbonio pam eu bod yn meddwl na fydd rhywbeth sy'n cael ei grybwyll yma yn gweithio i chi a pham, a thrafod opsiynau eraill y gallwch roi cynnig arnynt
- rhoi manylion rhywun yn eich tîm gofal y gallwch gysylltu ag ef neu hi os bydd gennych unrhyw gwestiynau.

Mae rhagor o wybodaeth am sut y dylech fod yn rhan o'ch gofal eich hun ar ein [gwefan](#).

Cwestiynau y gallech eu gofyn

- Beth achosodd y boen yng ngwaelod fy nghefn yn y lle cyntaf? Ai rhywbeth corfforol, fel codi pwysau trwm, oedd yn gyfrifol am hynny?
- Beth y gallaf ei wneud i reoli'r boen yng ngwaelod fy nghefn neu sciatica?
- Sut y gallaf leihau effeithiau'r boen ar fy mywyd bob dydd?
- Nid wyf yn cael fy atgyfeirio i gael profion. Ond os byddaf mewn poen o hyd, onid yw hyn yn golygu bod rhywbeth difrifol o'i le?
- A oes unrhyw beth y gall fy nheulu neu gydweithwyr ei wneud i'm helpu?
- Pam mae ymarfer corff mor bwysig, a sut y dylwn wneud hyn?
- A oes unrhyw un a all roi cyngor i mi ar addasiadau yn y cartref a'r gweithle?
- Pam nad yw'n syniad da aros yn y gwely a gorffwys?
- A ddylwn barhau i weithio?
- A yw'n debygol y gallwn gael poen yng ngwaelod fy nghefn eto? A gaiff ei hachosi gan yr un peth?
- A allwch roi unrhyw dafleni neu wybodaeth arall i mi?

Ble y gallaf gael rhagor o wybodaeth?

- [BackCare](#), 0845 130 2704
- [Pain Concern](#), 0300 123 0789
- [Canllaw'r GIG ar boen cefn](#)

Beth yw canllawiau NICE?

Mae NICE yn rhoi cyngor i feddygon, nyrsys ac aelodau eraill o staff sy'n gweithio ym maes iechyd a gofal cymdeithasol. Mae ein canllawiau yn dweud wrthynt sut i ofalu am bobl â gwahanol gyflyrau ac anghenion.

Gwnaethom ysgrifennu'r canllaw hwn gyda phobl y mae poen yng ngwaelod y cefn a sciatica wedi effeithio arnynt, a staff sy'n eu trin. Mae'r holl benderfyniadau yn seiliedig ar yr ymchwil orau sydd ar gael.

Gallwch ddarllen y [canllaw](#) a ysgrifennwyd ar gyfer gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.

ISBN: 978-1-4731-2301-4