

POEN CEFN

Mae poen cefn aciwt fel arfer yn gwella dros gyfnod o 2 i 4 wythnos.

Nid yw bob amser yn bosibl canfod achos poen cefn. Weithiau gall poen cefn aciwt ddatblygu ar ôl codi rhywbeth yn drwsogl, wedi mân anaf, neu drwy or-ymestyn y cyhyrau neu'r giâu sy'n cysylltu i'ch asgwrn cefn. Weithiau efallai y bydd mân broblem gyda'r disgiau neu'r cymalau rhwng yr esgyrn yn eich asgwrn cefn.

Sut allaf i drin poen cefn?

Bydd y driniaeth orau ar eich cyfer chi yn dibynnu ar ba gyflyrau eraill a allai fod gennych. Dywedwch wrth eich fferylllydd am eich cyflyrau eraill a'r meddyginiaethau yr ydych yn eu cymryd. Gall eich fferylllydd eich helpu i ddewis triniaeth addas.

Lladdwr poen gwrthlidiol yw **ibuprofen** a gall helpu i liniaru eich poen. Dylech gymryd 400mg o ibuprofen hyd at 3 gwaith y dydd. Cymerwch yr ibuprofen gyda bwyd neu ddiod o laeth. Peidiwch â'i gymryd ar stumog wag.

Peidiwch â chymryd ibuprofen os oes gennych:

- clefyd y galon neu fethiant y galon, pwysedd gwaed uchel neu glefyd rhedweliol perifferol
- hanes o drawiad y galon neu strôc
- hanes o wlser stumog neu waedu yn eich stumog
- asthma neu alergeddau eraill
- problemau'r afu/iau neu'r arenau
- cyflwr sy'n eich rhoi mewn perygl o waedu neu os ydych chi'n cymryd meddyginiaethau a allai eich gwneud yn fwy tebygol o waedu, megis aspirin neu warfarin

Gallwch gymryd **parasetamol** yn ogystal â thabledi ibuprofen os ydych angen mwy o laddwr poen. Cymerwch un neu ddwy dabled 500mg o barasetamol hyd at 4 gwaith y dydd. Nid yw parasetamol ar ei ben ei hun yn gweithio'n dda i drin poen cefn.

Beth arall all helpu?

- Ceisiwch symud a chyflawni eich gweithgareddau bob dydd mor arferol â phosibl. Gall hyn eich helpu i deimlo'n well yn gynt
- Gallwch brynu pecynnau cywasgu poeth neu oer yn eich fferyllfa a'u rhoi ar y man poenus. Fe fydd potel ddŵr poeth neu fag o lysiau wedi rhewi wedi'u lapio mewn clwtyn hefyd yn gweithio. Dewiswch boeth neu oer yn dibynnu ar beth sy'n gweithio orau i chi. Gwnewch yn siŵr nad yw ffynhonnell y gwres neu'r oerfel mewn cysylltiad uniongyrchol â'ch croen

A oes angen i mi weld fy meddyg?

Cysylltwch â'ch meddyg ar unwaith os oes gennych boen cefn a hefyd:

- dymheredd sy'n 38°C neu uwch
- wedi colli pwysau a ddim yn gwybod pam
- chwydd ar eich cefn
- poen nad yw'n mynd pan fyddwch yn gorwedd i lawr
- poen yn eich brest neu'n uchel i fyny ar eich cefn
- poen i lawr eich coesau ac o dan eich pen-gliniau
- methu â phasio dŵr, neu ddim bob amser yn gallu cyrraedd y tŷ bach mewn pryd mwyach
- diffyg teimlad yn ardal eich pen-ôl neu'ch organau cenhedlu
- poen sy'n waeth yn y nos

Ewch i weld eich meddyg:

- os ydych wedi trin eich poen cefn am 3 i 4 wythnos ac nad yw'n well, neu ei fod yn waeth
- os yw eich poen cefn yn eich atal rhag gwneud eich gweithgareddau arferol
- os ydych dros 50 oed
- os ydych wedi anafu eich cefn mewn damwain neu ryw ffordd arall
- os ydych wedi cael canser neu tiwberciwlosis
- os ydych yn chwistrellu cyffuriau'r stryd
- os oes gennych ddiabetes neu system imiwnedd wedi'i gwanhau o ganlyniad i therapi canser, therapi steroid, neu feddyginiaethau neu gyflyrau eraill
- os ydych wedi cael haint dŵr yn ddiweddar (bacteria yn eich dŵr)

Sut allaf i atal fy mhoen cefn rhag dychwelyd?

- Ceisiwch wneud ymarfer corff yn rheolaidd. Parhewch yn gorfforol egniol drwy gerdded, nofio neu redeg
- Rydych yn fwy tebygol o gael poen cefn os ydych chi dros bwysau. Gall gwneud ymarfer corff a bwyta diet iach eich helpu i gollu pwysau
- Ceisiwch beidio ag eistedd i lawr am yn rhy hir, codwch a symudwch o gwmpas yn rheolaidd
- Cysgwch yn y safle sydd fwyaf naturiol gyfforddus ar beth bynnag yw'r arwyneb mwyaf cyfforddus
- Byddwch yn ofalus pan fyddwch yn codi pethau

Lle allaf i gael rhagor o wybodaeth?

NHS Choices: www.nhs.uk

Mae meddyginiaethau ar gyfer lleddfu poen ysgafn i gymedrol ar gael ar wefan AWMSG:

www.awmsg.org (Saesneg) (Cymraeg)

Galw lechyd Cymru: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Galw lechyd Cymru, Ffôn: 0845 4647 (ar agor 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos)

Bydd galwadau o linellau tir a ffonau symudol yn costio 2c y funud, yn ychwanegol at dâl mynediad darparwr eich ffôn