



Poen yng Ngwaelod y Cefn

Taflen Wybodaeth i Gleifion



Gwasanaeth Anhwyldeira Cyffredin

Dylech ddefnyddio'r daflen hon dim ond os yw'ch fferyllydd wedi eich cynghori ynglŷn â'ch cyflwr.

Mae poen yng ngwaelod y cefn yn gyffredin ac fel arfer mae'n gwella o fewn ychydig wythnosau. Weithiau mae'n dod yn ôl.

Yn aml nid yw'n bosibl nodi achos poen yn y cefn. Mewn llawer o achosion, anaf fel ysgiad yw'r achos. Mewn achosion eraill, gall fod problem gyda'r nerfau neu'r disgiau rhwng yr esgyrn yn yr asgwrn cefn.



Trin ac atal

I leddfu poen yn y cefn gartref:

- ceisiwch gadw'n heini - gwnewch eich gweithgareddau bob dydd mor normal â phosibl
- defnyddiwch becyn iâ (neu fag o bys rhewedig) wedi'i lapio mewn lliain sychu llestri i leihau poen a chwyddo
- defnyddiwch becyn gwres (neu botel dŵr poeth) wedi'i lapio mewn lliain sychu llestri i leddfu cymalau stiff neu sbasmau yn y cyhyrau

Efallai y bydd eich fferyllydd yn awgrymu eich bod yn ceisio gwneud rhai ymarferion ac ymestyniadau ar gyfer poen yn y cefn. Gallech ofyn i ffisiotherapydd awgrymu ymarferion addas neu mae ymarferion ar gyfer poen yn y cefn ar y gwefannau www.backcare.org.uk a www.csp.org.uk/conditions/back-pain/video-exercises-back-pain.

Meddyginiaethau sy'n gallu helpu

Nid yw'r meddyginiaethau hyn yn addas i bawb. Gwnewch yn siŵr eich bod wedi gofyn i'ch fferyllydd am gyngor ynghylch pa driniaeth sydd orau i chi.

Mae **ibuprofen** a **naproxen** yn gyffuriau lladd poen sy'n helpu gyda llid ac maent ar gael fel tabledi. Cymerwch y tabledi bob amser gyda bwyd neu ychydig ar ôl cael bwyd.

Os ydych yn eu cymryd am amser hir, gall ibuprofen a naproxen achosi wlseser stumog weithiau. Efallai y bydd eich fferyllydd yn argymhell eich bod hefyd yn cymryd atalydd pwmp proton (APP) fel **lansoprazole** neu **omeprazole**. Mae'r APP yn helpu i atal wlseserau stumog trwy leihau'r asid yn eich stumog. Cymerwch yr APP cyhyd â'ch bod yn cymryd ibuprofen neu naproxen.

Mae ibuprofen hefyd ar gael fel gel y gellir ei rwbio i'r croen lle rydych yn teimlo'r boen. Mae'r gel yn llai tebygol o achosi sgîl-ffeithiau na thabledi.



Trin ac atal

Os yw'ch fferylllydd wedi dweud wrthy'ch i ddefnyddio'r gel:

- dylech ei roi dim ond ar y rhannau o'ch cefn yr effeithir arnynt - dylech osgoi eich llygaid, eich ceg a chroen sydd wedi torri
- golchwch eich dwylo ar ôl defnyddio'r gel
- peidiwch ag ysmegu a chadwch draw rhag fflamau heb eu diogelu - mae gan rai geliau gynhwysion sy'n gallu mynd ar dân yn hawdd

Os oes angen lleddfu'r boen ymhellach, gallwch gymryd tabledi **parasetamol** ynghyd ag ibuprofen neu naproxen. Efallai na fydd parasetamol ar ei ben ei hun yn lleddfu'r boen yn eich cefn.

Darllenwch y daflen wybodaeth i gleifion sy'n dod gyda'ch meddyginiaeth bob amser.

Os ydych yn poeni am unrhyw sgîl-ffeithiau triniaeth, rhowch wybod i feddyg, nyrs neu fferylllydd. Gallwch hefyd adrodd am sgîl-ffeithiau ar [ap](#) neu [wefan](#) y Cerdyn Melyn.

Atal

Mae atal poen yn y cefn yn anodd, ond gall y canlynol helpu:

- gwnewch ymarferion ac ymestyniadau ar gyfer y cefn yn rheolaidd
- cadwch yn heini - ceisiwch ymarfer corff am 150 munud bob wythnos
- osgowch eistedd yn rhy hir wrth yrru neu yn y gwaith
- cymerwch ofal wrth godi pethau
- gwiriwch eich ystum wrth eistedd, defnyddio cyfrifiaduron a gwyllo'r teledu - mae ystum gwael weithiau'n arwain at boen yn y cefn
- sicrhewch fod y fatres ar eich gwely yn eich cefnogi'n iawn
- collwch bwysau, os ydych dros bwysau - [mae cymorth am ddim gan y GIG ar gael](#)
- cymrwch ran mewn gweithgareddau sy'n eich ymlacio - mae rhai pobl yn gweld bod ioga, myfyrdod neu ymarfer corff yn helpu gyda straen a gorbryder



Pryd i chwilio am help

Cysylltwch â'ch meddyg teulu os:

- ydych wedi trin y boen yn eich cefn am 3 i 4 wythnos ac nid yw'n well
- yw'r boen yn eich atal rhag gwneud eich gweithgareddau bob dydd fel arfer
- yw'r boen yn wael iawn neu'n gwaethygu
- ydych yn poeni am y boen neu'n cael trafferth ymdopi
- oes gennych system imiwnedd wan, er enghraifft o driniaeth canser neu therapi steroid

Cysylltwch â'ch meddyg teulu ar frys neu ffoniwch 111 os oes gennych boen yn eich cefn a:

- phoen sydyn a gwael iawn i lawr eich asgwrn cefn
- problemau rhywiol nad ydych wedi'u profi o'r blaen
- lwmp neu chwydd ar eich cefn neu os yw'ch cefn wedi newid siâp
- tymheredd dros 38°C neu os ydych yn teimlo'n sâl
- eich bod wedi colli pwysau heb geisio
- nad yw'r boen yn diflannu wrth orffwys neu ei bod yn waeth yn y nos
- bod eich poen yn waeth wrth disian, pesychu neu gael pw
- bod eich poen yn dod o dop eich cefn (rhwng eich ysgwyddau), yn hytrach na gwaelod eich cefn
- eich bod yn cymryd ibuprofen neu naproxen ac yn credu y gallai fod gennych symptomau wlsar stumog

Yn anaml iawn, gall poen yn y cefn fod yn arwydd o broblem mwy difrifol.

Ffoniwch 999 neu ewch i'r adran damweiniau ac achosion brys os oes gennych:

- boen, pinnau bach neu wendid yn eich coesau
- diffyg teimlad yn eich coesau neu o gwmpas eich pen ôl neu eich organau rhywiol
- problemau wrth wneud dŵr neu gael pw, neu fethu cyrraedd y toiled mewn pryd
- poen yn eich brest

Os ydych yn poeni nad yw eich cyflwr yn gwella, neu ei fod yn gwaethygu, siaradwch â'ch meddyg teulu.

Mwy o wybodaeth

I gael mwy o wybodaeth am boen yn y cefn neu feddyginiaeth, siaradwch â'ch fferylllydd neu edrychwch ar y gwefannau canlynol:

Backcare: www.backcare.org.uk

Start Back: <https://startback.hfac.keele.ac.uk/patients/>

Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi: <https://www.csp.org.uk/conditions/managing-pain-home/managing-your-back-pain>

GIG 111 Cymru: <https://111.wales.nhs.uk/Backpain/>

Medicines A-Z: <https://www.nhs.uk/medicines/>

Mae gwybodaeth o'r adnoddau uchod wedi'i chynnwys yn y daflen hon.



Mae'r daflen hon hefyd ar gael yn Saesneg. This leaflet is also available in English.

Fersiwn: 1 Cyhoeddwyd: Mai 2023
Pob delwedd o Getty Images a Canva Pro