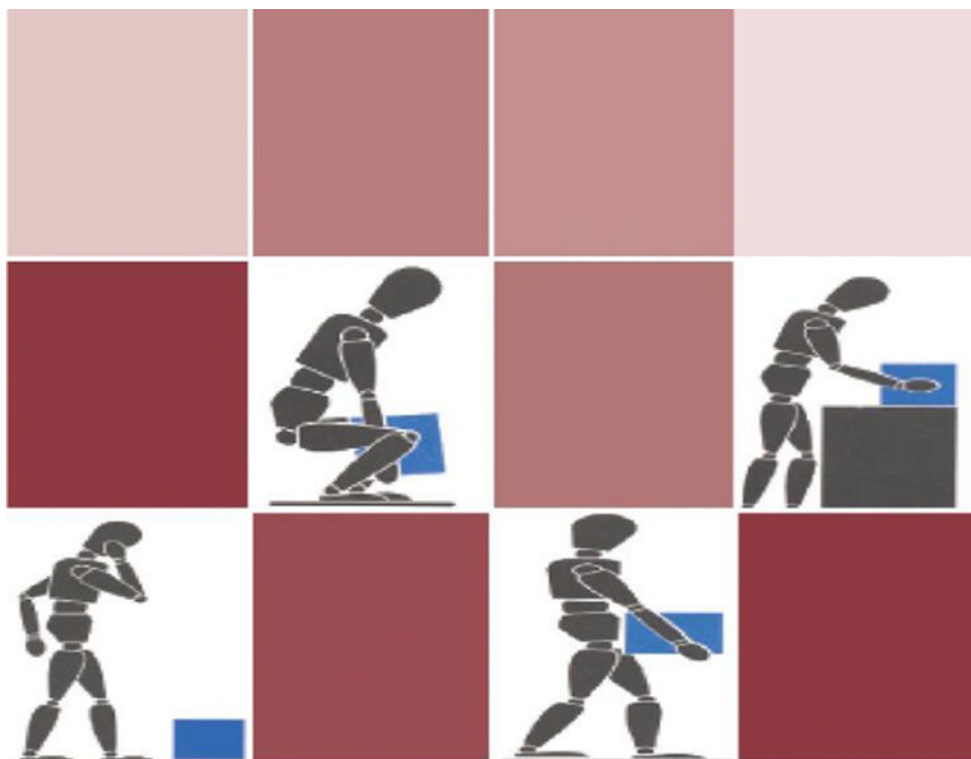


EDRYCH AR ÔL Y CEFN A SYMUD A THRIN YN FWY DIOGEL

Mae problemau cefn yn un o brif achosion anabledd yng ngwledydd Prydain. Mae'n gyflwr poenus a gwanychol. Wrth ddeall sut a pham y mae problemau cefn yn datblygu, gellir cymryd camau fel arfer er mwyn cynorthwyo i atal neu leihau'r problemau hynny



Adran Oedolion, Iechyd a
Llesiant Gwynedd

www.gwynedd.llyw.cymru





Cyflwyniad

Er nad yw pawb yn cael problemau cefn, anafu'r cefn, fodd bynnag, yw'r un achos sy'n peri fwyaf o anabledd yng ngwledydd Prydain a dengys ystadegau y bydd un o bob wyth ohonom yn ymweld â'r meddyg ryw dro neu'i gilydd yn ystod ein hoes oherwydd problemau'n gysylltiedig â'r cefn.

Mae'n bwysig sylweddoli bod rhai pobl mewn mwy o berygl nag eraill i ddatblygu cyflyrau cyhyr-ysgerbydol*, ac anaf i'r asgwrn cefn yw'r cyflwr mwyaf cyffredin a difrifol o'r rhain. Yn aml, caiff problemau cefn eu cysylltu â rhai mathau o alwedigaethau - er enghraifft, mae nifer o nyrsys wedi gorfod rhoi'r gorau i weithio oherwydd problemau cefn. Fe ddarganfuwyd bod nyrsys yn arbennig mewn perygl oherwydd natur drom eu gwaith, h.y. cynorthwyo cleifion i symud, plygu i lawr i weithio dros welyau a hefyd wrth wneud gwelyau.

(Mae cyhyr-ysgerbydol yn derm sy'n disgrifio'r esgyrn, y cymalau a'r feinwe feddal o'u hamgylch, gan gynnwys, ligamentau, cyhyrau a gewynnau)*

Fel gofalydd di-dâl, efallai eich bod chithau mewn perygl o gael problemau cefn a bwriad y daflen hon yw darparu gwybodaeth ynghylch sut y mae edrych ar ôl y cefn a'r manteision a geir o symud a thrin yn fwy diogel.

Beth yw symud a thrin?

Defnyddio ymdrech gorfforol neu nerth y corff i symud neu godi llwyth. Gall y llwyth fod yn wrthrych, yn berson neu'n anifail.

Beth yw symud a thrin mewn perthynas â darparu gofal?

Rhoi help corfforol i rywun arall symud – er enghraifft, cynorthwyo rhywun i godi o'i gadair, helpu rhywun i fynd i'w wely neu i godi ohono, cynnal pwysau



rhywun i sefyll neu gerdded, ac ati.

Pa fath o risgiau sydd i ofalwyr di-dâl?

Os ydych yn codi llwythi trwm bob dydd, yna fe ellwch fod mewn perygl o wneud niwed i'ch cefn. Mae gweithio am gyfnodau hir mewn osgo anghyfforddus, e.e. gwyro i lawr a phlygu'r cefn, yn rhoi straen ar eich asgwrn cefn, ac fe all hynny fod yn niweidiol.

Ystyriwch pa mor fregus yr ydych chi'n gorfforol fel unigolyn. Er enghraifft, bydd pobl sy'n dioddef o grydcymalau yn fwy agored i gael anafiadau cyhyr-ysgerbydol. Weithiau gall blinder ein rhwystro ni rhag canolbwyntio ar yr hyn yr ydym yn ei wneud ac yn aml iawn dyna pryd y mae damweiniau'n digwydd.

A oes modd lleihau'r risg o gael anafiadau wrth symud a thrin?

Er nad yw hi bob amser yn hawdd neu'n bosibl osgoi problemau cefn, gall bod yn rhagofalus a dilyn ychydig o reolau sylfaenol fod o gymorth i leihau'r risgiau. Mae bod yn ymwybodol o hyd a lled eich gallu eich hun a gwybod pryd i ofyn am gymorth yn ffactorau pwysig hefyd.

A oes rhaid bod yn gorfforol gryf er mwyn bod yn ofalydd?

Dim o angenrheidrwydd, ond mae rhai pobl yn llai abl nag eraill i wneud rhai pethau arbennig – er enghraifft, os ydych yn dioddef o unrhyw gyflwr meddygol megis crydcymalau, problemau cefn, anhwylder ar y galon, neu unrhyw gyflwr arall, fe all hynny effeithio ar eich gallu i ymgymryd â gweithgareddau corfforol yn ddiogel. Mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol o'ch gallu ac os yw rhai tasgau arbennig yn rhy drwm neu'n gofyn gormod



ohonoch, efallai y bydd angen i chi chwilio am help neu gyngor. Mae'n syniad da i chi ofyn i'ch meddyg am gyngor yn y lle cyntaf.

Ydi hi'n ddiogel i chi godi'r person yr ydych yn gofalu amdano?

Nid ystyrir ei bod hi'n ddiogel i un person gynnal holl bwysau person arall. Ni ddylech wneud mwy na chynorthwyo'r person i symud a'i annog i wneud cymaint ag y bo modd drosto'i hun. Os yw'r person yn pwyso'n drwm arnoch, neu fod angen gormod o ymdrech ar eich rhan chi, mae angen i chi gael mwy o gyngor. Mae rhoi cymorth i rywun godi yn y ffordd a welir yn y llun hwn yn beryglus oherwydd bod y gofalydd yn cynnal y rhan fwyaf o bwysau'r person, ac mae'r person yn dal ei afael yng ngwddf y gofalydd.



Enghraifft o godi peryglus

A oes perygl i chi frifo'r person yr ydych yn gofalu amdano?

Oes. Yn gyffredinol, mae pobl sydd angen cymorth gyda'u symudedd yn fwy agored i gael anaf. Mae eu cyhyrau a'u cymalau'n wannach ac efallai'n boenus. Mae perygl weithiau i rywun gynorthwyo drwy dynnu ym mreichiau'r person neu ei gynnal o dan y ceseiliau wrth helpu rhywun i godi o gadair, er enghraifft. Gallai hynny dynnu gormod ar gymal yr ysgwydd gan achosi anafiadau fel cleisio a rhwygo ligamentau, cyhyrau a gewynnau o amgylch y cymal. Yn fwy difrifol fyth, gallai'r cymal gael ei ddatgysylltu ac y mae'r ysgwydd yn arbennig

- agored i niwed o'r fath.

Gall y croen fod yn dueddol o dorri, rhwygo, neu gleisio, ac mae risg y gall doluriau gwasgu ddatblygu.

Os ydych yn digwydd bod yn berson cryf iawn, hyd yn oed pe na baech yn



teimlo'n ddim gwaeth ar ôl cynorthwyo rhywun, dylech fod yn ymwybodol y gallech fod yn defnyddio gormod o rym ar gymalau'r person yr ydych yn gofalu amdano.


Perygl arall i chi fod yn ymwybodol ohono yw'r risg y gall y person yr ydych yn ei helpu syrthio neu lithro, gan arwain at ganlyniadau difrifol amlwg (**gweler 'Y PERSON SY'N SYRTHIO NEU WEDI SYRTHIO '**).

Sut y mae gwybod a ydych chi'n gwneud niwed i'r person yr ydych yn gofalu amdano?

- Anogwch y person i ddweud wrthyhch a ydyw mewn poen neu'n anghysurus – nodwch leoliad y boen. Gall rhai pobl ddiodeff poen fel rhan anochel o dderbyn gofal.
- Sylwch ar unrhyw gleisio neu arwyddion fod y croen yn dolurio neu'n dyner o ganlyniad i'r symud a thrin.
- Gall poen ddatblygu mewn rhai cymalau penodol oherwydd i'r cymal gael ei dynnu am ormod o amser, e.e. yr ysgwydd a'r arddwrn, ac ati.
- Os yw cyfathrebu'n anodd, gofaluwch eich bod yn ymwybodol o arwyddion eraill o boen, e.e. mynegiant yr wyneb, tyndra yn y cyhyrau, gwingo, ac ati.

Sut y dylech chi roi cymorth i rywun symud?

- Gadewch i'r person symud mor annibynnol ag y bo modd. Os ydych yn rhoi gormod o gymorth, gall hynny achosi i'r person gollu ei annibyniaeth, a pheri iddo wneud llai drosto'i hun a cholli'i hunan-barch a'i hyder.
- Cynlluniwch y symud drwy greu digon o le diogel; ydi'r llwybr yn glir? ydi'r drysau'n agored? ac ati.
- Ystyriwch a fyddai newid y drefn neu'r dull yn helpu, e.e. fe all gwisgo



ac ymolchi fod yn haws ar ôl cael brecwast; efallai ei bod hi'n haws gwneud rhai tasgau wrth eistedd, e.e. ymolchi wrth y sinc, gwisgo, ac ati.

- Ceisiwch roi hwb i gof y person sy'n cael anhawster i ganolbwyntio neu i gofio. Byddwch yn gyson, gan ddefnyddio cyfarwyddiadau byr a chlir. Os ydych yn dymuno i'r person gyflawni tasg gorfforol, peidiwch â chynnal sgwrs a all dynnu sylw oddi ar y gweithgaredd.
- Datblygwch drefn dda, gan roi digon o amser, a thrwy hynny annog y person i gymryd rhan.
- Ydi'r dodrefn yn ychwanegu at yr anawsterau? e.e. efallai bod ar berson angen mwy o gymorth i godi o gadair isel. Efallai y byddai darparu cadair uwch gyda breichiau arni yn galluogi i'r person godi o'r gadair heb unrhyw gymorth.
- Ystyriwch a oes modd newid cynllun yr ystafell er mwyn gwella diogelwch ac annibyniaeth - e.e. efallai y byddai'n haws i'r person godi o'r gwely pe bai mwy o le wrth ochr y gwely.
- Symudwch unrhyw rwystrau amlwg - e.e. ceblau rhydd, matiau, annibendod cyffredinol.
- Ystyriwch a fyddai gosod rheiliau cydio mewn llefydd allweddol yn galluogi'r person i fod yn fwy diogel ac yn fwy annibynnol. Efallai y gall y Gwasanaethau Cymdeithasol eich cynghori neu roi cymorth i chi gyda rhai o'r materion hyn.

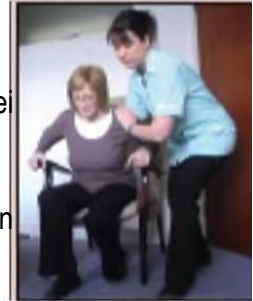
Felly, pa dechnegau y dylech chi eu defnyddio, h.y. sut y dylech chi roi cymorth i'r person yr ydych yn gofalu amdano?

Mae pawb yn wahanol ac, felly, mae'r cymorth sydd ei angen hefyd yn wahanol. Yn gyffredinol, ac os yw'r person yn weddol annibynnol a heb fod angen ond ychydig bach o gymorth, mae hi fel arfer yn ddiogel i chi helpu

rwy roi cledr eich llaw ar waelod y cefn ar gyfer codi rhywun oddi ar ei eistedd neu'r tu ôl i'r ysgwydd iddo gael plygu ymlaen pan fo'n eistedd, a defnyddio ychydig o rym, er enghraifft, wrth i'r person ddechrau codi ar ei draed.

Enghraifft:

- Mae'n rhaid i'r person fod yn medru sefyll a chynnal ei bwysau ei hun.
- Gwnewch yn siw'r fod esgidiau'r person am ei draed yn iawn, a bod y careiau wedi eu clymu.
- Fel rheol gyffredinol, dylai'r gofalydd ei osod ei hun ar ochr wannaf y person.
- Wrth roi cymorth i rywun godi o'i gadair, gofynnwch i'r person symud ymlaen ar y sedd gan osod ei ddwylo ar freichiau'r gadair. Bydd symud ei bwysau ymlaen yn ei gwneud hi'n haws iddo sefyll.
- Dylai'r person osod ei draed/ei thraed fymryn ar wahân a gosod y goes gryfaf ychydig yn ôl. Mae'r goes wannaf i fod ychydig ar y blaen.
- Mae'r gofalydd hon wedi rhoi ei braich dde y tu ôl i'r person ar hyd gwaelod y cefn ac mae'r llaw agosaf wedi ei gosod yn ysgafn ar flaen yr ysgwydd agosaf.
- Anogir y person i wneud cymaint ag y bo modd drosto'i hun, a'r gofalydd ond yn cynnig cymaint o gymorth ag y bo'i angen. Mae'r ddwy'n gweithio ac yn symud efo'i gilydd.



- Wrth i'r person sefyll mae'r gofalydd yn symud gyda'r person.
- Dylai'r gofalydd gadw ystum dda drwy gydol y gweithgaredd, gan blygu'r pengliniau a'r cluniau a pheidio â throï na phlygu'r cefn.
- Os oes rhaid i'r person eistedd, h.y. am nad yw'n medru parhau i sefyll, fe ddylai'r gofalydd adael i'r person fynd yn ôl i eistedd yn y gadair.
- Rhowch amser i'r person gael dod o hyd i'w gydbwysedd cyn dechrau cerdded.
- Os nad yw'r person yn gallu cymryd rhan yn y gweithgaredd, yna mae angen asesu ymhellach.
- Mae symud a thrin person yn gallu creu mwy o broblemau pan fo'n rhaid defnyddio gormod o rym ac ymdrech i gynorthwyo'r person i symud. Dyma pryd y gallech dynnu gormod ar y breichiau neu o dan yr ysgwydd, a gallai hynny fod yn arwydd fod angen asesiad er mwyn penderfynu ar y dulliau gorau i gefnogi'r person sy'n derbyn y gofal yn ogystal â sut i'ch cefnogi chi, y gofalydd.



Pa bryd y dylech chi ofyn am gymorth?

Nid yw gofalu am rywun arall yn beth hawdd bob amser yn enwedig pan fo'r person yn mynd yn llai abl a phan nad oes neb arall i'ch cynorthwyo na'ch cefnogi. Gall gofalu am rywun fod yn wirioneddol werth chweil ond fe all hefyd fod yn hynod flinedig, yn gorfforol ac yn feddyliol. Mae'n bosibl y gwelwch nad oes modd i chi adael y ty[^] am unrhyw gyfnod o amser. Os oes problemau yn ystod y nos a hynny'n amharu'n aml ar eich cwsg, mae'n fwy na thebyg y bydd hynny'n effeithio ar eich iechyd ac ar eich gallu i ymdopi – ac fe all nifer o amgylchiadau eraill achosi hynny hefyd.



Nid yw gofyn am gymorth yn golygu eich bod chi wedi methu neu fod yn rhaid i chi roi'r gorau i fod yn ofalydd. Prif nod unrhyw asesiad yw penderfynu beth yw'r ffordd orau i ddiwallu anghenion y person sy'n derbyn y gofal a hefyd y ffordd orau i gefnogi'ch swyddogaeth chi fel gofalydd.

Mae sawl rheswm pam y dylech ofyn am gymorth ond o safbwynt symud a thrin, dyma rai enghreifftiau:

- Pan ydych yn meddwl y gallech fod yn niweidio'r person – er enghraifft, drwy dynnu neu ddefnyddio grym ar y breichiau neu'r cymalau, yn enwedig o amgylch yr ysgwydd neu'r gwddf.
- Pan fo'r person mewn poen wrth i chi geisio'i helpu.
- Pan fo cyflwr neu allu'r person i symud yn gwaethygu.
- Pan ydych yn meddwl eich bod chi'n rhwystro'r person rhag bod yn annibynnol.
- Pan fo angen gormod o ymdrech neu rym i gyflawni'r dasg.
- Pan ydych chi'n gweld arwyddion y gall y person syrthio.
- Pan ydych chi'n cynnal gormod o bwysau'r person.
- Pan fo'r person yn llusgo arnoch, yn enwedig ar eich gwddf.
- Pan ydych chi eich hun yn teimlo symptomau anffafriol neu anesmwythder o ganlyniad i'r symud a'r trin – e.e. poen yn y cefn neu boen yn yr ysgwydd, ac ati.
- Pan mae'r person yr ydych yn gofalu amdano eisiau i chi ofyn am gymorth.
- Pan ydych yn teimlo'r angen am gymorth neu gyngor.

Ble cewch chi gyngor?

Eich meddyg, yn amlwg, yw'r un cyntaf i droi ato am gyngor. Fe all gweithwyr



proffesiynol eraill sy'n gweithio yn y gymuned, megis nyrsys, therapyddion galwedigaethol, ffisiotherapydd ion a gweithwyr cymdeithasol, eich helpu neu'ch cynghori ynghylch sut i gael help. Fe all sefydliadau, megis Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr, roi cyngor gwerthfawr a'ch cyfeirio at yr asiantaethau perthnasol.

Rhyddhau o'r ysbyty

Os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn yr ysbyty, fe all staff yr ysbyty – nyrsys, ffisiotherapyddion, therapyddion galwedigaethol, gweithwyr cymdeithasol – eich cynghori ynghylch llawer o bethau, gan gynnwys materion symud a thrin. Efallai y byddai'n syniad da i chi ofyn am gyngor gan staff y ward cyn i'r person fynd ad ref.

Y PERSON SY'N SYRTHIO NEU WEDI SYRTHIO

Beth y dylech chi ei wneud os yw'r person yr ydych chi'n ei gynnal yn dechrau syrthio?

Mae sefyllfa fel hyn yn achosi pryder i bawb sy'n ymwneud â hi, gyda pherygl gwirioneddol y gall niwed ddigwydd i'r person sy'n syrthio ac, efallai, i chithau'r gofalydd.

Pan fo person yn dechrau syrthio'n annisgwyl, nid oes, fel arfer, amser i feddwl ac, yn ôl pob tebyg, nid oes fawr ddim y gellir ei wneud i arbed y sefyllfa. Efallai y bydd y person sy'n syrthio yn ceisio dal ei afael ynoch chi er mwyn ceisio aros ar ei draed, neu y byddwch chi efallai'n ceisio dal y person i'w arbed rhag syrthio. Mae'r ddau senario yma'n beryglus ac mae'n debygol y bydd y ddau ohonoch chi'n syrthio i'r llawr heb allu gwneud dim ynghylch y peth. Gwaetha'r modd, gall sefyllfa fel hon ddigwydd heb unrhyw rybudd a'r cwbl y gellwch chi ei wneud ydi ceisio peidio â phlygu na throi eich cefn ac, o bosib, gadael i'r person lithro i'r llawr. Er bod hyn yn beth anodd iawn i'w wneud, cofiwch na



fydd neb ar gael i alw am help os ydych chi a'r person yr ydych yn gofalu amdano wedi brifo.

Gweithredu CYN i'r person syrthio!

Wrth i chi ofalu am rywun, mae'n eithaf tebygol y deuwch i sylweddoli bod y person yn mynd yn fwy ansad ar ei draed. Mae'n bosibl eich bod wedi cael digwyddiad pan fu bron i'r person syrthio neu faglu. Os yw hyn wedi digwydd mae'n bwysig eich bod yn gweithredu cyn i rywbeth difrifol ddigwydd.

Gellwch wneud un neu ddau o bethau:

- Cael cyngor meddygol os ydych yn amau bod y person yn fwy ansad wrth gerdded neu wrth gael ei symud. Mi fydd y meddyg teulu yn gallu helpu i benderfynu beth fyddai orau i'w wneud ac efallai y bydd yn penderfynu bod angen ymchwiliad meddygol pellach neu gyfeirio am adferiad. Mae yna glinigau codymau lleol a fyddai'n gallu helpu ac, unwaith eto, fe all eich meddyg eich cynghori ynghylch hynny.
- Gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw beryglon a allai achosi i rywun faglu neu syrthio - e.e. matiau rhydd, ceblau rhydd, annibendod ar y llawr a lloriau llithrig. Sicrhewch fod esgidiau'n ddiogel. Os darparwyd cymhorthion cerdded, ydyn nhw'n cael eu defnyddio? Oes modd aildrefnu'r dodrefn neu gael gwared â dodrefn er mwyn creu lle mwy diogel?
- Os yw'r person yr ydych yn gofalu amdano yn anwadal a bod pryder ynghylch y risg o syrthio, mae yna ddyfeisiau ar gael a allai rybuddio'r gofalydd fod y person wedi codi o'r gwely neu o gadair, er enghraifft. Er mwyn cael rhagor o wybodaeth ynghylch yr offer hwn a phethau eraill, cysylltwch â Gwasanaeth Teleofal, gwasanaeth a gynigir trwy Gyngor Gwynedd, 01286 679059.



Beth y dylech chi ei wneud os yw'r person wedi syrthio ar y llawr?

Mae yna amryw o resymau sy'n achosi i bobl syrthio: gwaeledd, colli cydbwysedd, baglu, ac ati. Y peth gorau i'w wneud yw **ffonio 999 am gym orth brys yn syth**, ond mae hynny'n dibynnu ar y sefyllfa. Os nad ydych yn siw'r beth i'w wneud, a'ch bod yn hyderus nad yw'n sefyllfa o argyfwng, ffoniwch NHS Direct ar 111 – fe allan nhw eich cynghori a'ch helpu i benderfynu beth i'w wneud nesaf.

Wrth i chi aros am help, peidiwch â cheisio codi'r person oddi ar y llawr eich hun, gan y gallai hynny achosi anaf difrifol i chi ac i'r person yr ydych yn ei godi. Efallai bod y person wedi brifo wrth iddo syrthio, ac fe allech chi, wrth geisio'i godi, wneud pethau'n peth. Yn ôl pob tebyg, mi fyddai hi'n well i'r person aros ar y llawr a chael ei wneud yn gyfforddus a'i gadw'n gynnes gyda blancedi. Ceisiwch ei gysuro orau fedrwch a pheidwch â chynhyrfu. Pe bai modd, galwch ar berthynas neu ffrind i ddod i'ch cefnogi.

Mae'n werth cael rhifau ffôn argyfwng wrth law gan ei bod hi'n anodd iawn meddwl yn glir mewn sefyllfaoedd fel hyn pan fo rhywun dan bwysau. Fe welwch fod yna rai rhifau ffôn defnyddiol ar ddiwedd y pamffled hwn.

Os yw'r person yn mynnu codi, yna dylech wneud yn glir iddo nad yw hi'n ddiogel i chi ei godi. Nid yw codi oddi ar y llawr yn hawdd, ac mae angen tipyn go lew o fôn braich a gallu corfforol. Bydd yn rhaid i'r person droi ar ei bedwar a defnyddio cadair neu rywbeth cadarn i bwysu arno er mwyn ei dynnu ei hun i fyny. Os ydych yn ansicr ynghylch diogelwch y person neu ei allu i wneud hynny, ceisiwch ei berswadio i aros ar y llawr nes bod help ar gael.

Fe all y Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr roi ffeil ddefnyddiol i chi yn rhad ac am ddim sy'n cynnwys gwybodaeth fuddiol ynghylch sefyllfaoedd o argyfwng.



Beth yw asesiad symud a thrin?

Gwneir asesiad symud a thrin er mwyn penderfynu beth fyddai'r ffordd orau i gynorthwyo rhywun i symud, gan roi ystyriaeth i bob agwedd ar amgylchiadau'r person, h.y. eu cyflwr a'u gallu.

Bydd y sawl sy'n asesu yn penderfynu a oes yna risgiau difrifol naill ai i'r person sy'n derbyn y gofal neu i'r gofalydd, ac yn ceisio dod o hyd i atebion er mwyn lleihau'r risgiau hynny.

Cysylltiadau defnyddiol:

- Gwasanaethau Brys 999
- NHS Direct 111

Gwasanaethau Cymdeithasol

Timoedd Adnoddau Cymunedol (Gwasanaethau Gofal i Oedolion).

- Llŷn 01758 704099
- Caernarfon 01286 679099
- Bangor 01248 363240
- Eifionydd-Gogledd/North Meirionnydd 01766 510300
- De/South Meirionnydd 01341 424499

Gwasanaeth Argyfwng Tu Allan i Oriau 01248 353551

- Gwasanaeth Cynnal Gofalwyr 01248 370797
- Gofal a Thrwsio Gwynedd a Môn 01286 889360
- Y Groes Goch Brydeinig 01248 364677
- Teleofal (gwasanaeth Cyngor Gwynedd) 01286 679059
- Byw Bywyd 01286 830101
- Age Cymru Gwynedd a Môn 01286 677711
- Cyd Storfa (os offer yn torri/ddim yn gweithio) 01248 682523

neu 01978 758111 (allan o oriau)

EDRYCH AR ÔL EICH CEFN

Sut mae'r asgwrn cefn yn gweithio?

Mae ffurf yr asgwrn cefn yn gymhleth ac wedi ei wneud o:



- 24 o esgryn bach (fertebrâu) sy'n cynnal pwysau rhan uchaf eich corff ac yn creu sianel i amddiffyn madruddyn y cefn.
 - Disgiau sy'n gweithredu fel siocleddfyr (disgiau rhyngfertebr) ac sy'n clustogi rhwng yr esgryn ac yn caniatáu i'r asgwrn cefn blygu.
 - Ligamentau sy'n dal y fertebrâu a'r disgiau ynghyd.
 - Tendonau sy'n cysylltu'r cyhyrau i'r fertebrâu.
 - Madruddyn y cefn sy'n cario negeseuon y nerfau o'r ymennydd i weddill y corff.
- Cyhyrau sy'n galluogi symudiad ac yn darparu cryfder ac amddiffyniad



Adwaenir rhan isaf yr asgwrn cefn fel adran y meingefn sydd wedi ei wneud o bum fertebra. Mae'r meingefn yn cynnal holl bwysau rhan uchaf eich corff ac y mae dan straen yn barhaus, yn enwedig pan fyddwch chi'n plygu, troi ac yn codi rhywbeth.

Poen yng ngwaelod y cefn

Mae saith o bob deg o bobl yn dioddef o boen yng ngwaelod y cefn ryw dro neu'i gilydd yn ystod eu hoed. Fe all ddechrau'n sydyn neu'n raddol ac fe ddigwydd



weithiau pan mae rhywun wedi syrthio neu wedi brifo. Mae cymhlethdod ffurfiant gwaelod eich cefn yn golygu bod hyd yn oed ychydig bach o ddifrod i unrhyw ran o'r meingefn yn gallu achosi llawer iawn o boen ac anesmwythder.

Mae cael poen yng ngwaelod y cefn fel arfer yn symptom o straen neu ddifrod i'r ligamentau, y cyhyrau, y tendonau neu'r disgiau. Mewn rhai achosion, os yw nerf yn eich cefn yn cael ei phinsio neu ei ffyrnigo, fe all y boen ledaenu i'ch pen-ôl a'ch cluniau. Dyma'r cyflwr a elwir y glunwst (sciatica) – sy'n effeithio ar y brif nerf sy'n rhedeg i lawr eich coes.

Yn y rhan fwyaf o achosion o boen cefn, mi fydd eich cefn wella ohono'i hun, ac fel arfer bydd parhau i symud a pharhau gyda'ch gweithgareddau arferol (gan osgoi gwaith trwm) yn hybu'r gwellhad. Bydd y rhan fwyaf o broblemau cefn yn gwella ar ôl rhyw ychydig wythnosau neu gallant weithiau gymryd hyd at chwe wythnos i wella'n iawn.

Fodd bynnag, pan fo achosion dwys a pharhaus o boen cefn, mae'n bwysig eich bod yn cael cyngor meddygol er mwyn cael y diagnosis cywir a thriniaeth addas. Mi fydd y math yma o driniaeth ar gyfer y cefn fel arfer yn dibynnu ar achos y cyflwr. Er enghraifft, fe ellir trin poen sy'n cael ei achosi gan rai mathau o grydcymalau â rhai moddion penodol.

Sut i osgoi problemau cefn

Nid yw'r rhan fwyaf o broblemau cefn yn cael eu hachosi gan glefyd difrifol ond os yw'r boen yn barhaus yna mae'n bwysig eich bod yn mynd i weld meddyg i gael diagnosis cywir.

Mae'r asgwrn cefn wedi ei gynllunio i fod yn gryf ac yn effeithiol ond mae problemau'n codi, yn amlach na pheidio, oherwydd ein hesgeulustod ni'n hunain neu ddiffyg dealltwriaeth o sut y mae'r cefn yn gweithio.



Yn ogystal â'n dal ni'n syth, mae'r asgwrn cefn yn hyblyg ac yn medru plygu a throi er mwyn ein galluogi ni i wneud nifer o bethau o ddydd i ddydd. Weithiau, fodd bynnag, fe allwn droi neu blygu'r asgwrn cefn am ormod o amser, neu ormod o weithiau mewn un diwrnod. Mae tasgau megis estyn dillad o'r peiriant golchi, gwneud y gwely neu estyn i mewn i gypyrddau isel, i gyd yn golygu bod yn rhaid i ni blygu, a throi efallai. Dyma pryd mae cyhyrau, tendonau a ligamentau yn gorymestyn, yn gwano, yn rhwygo ac yn cael eu difrodi.

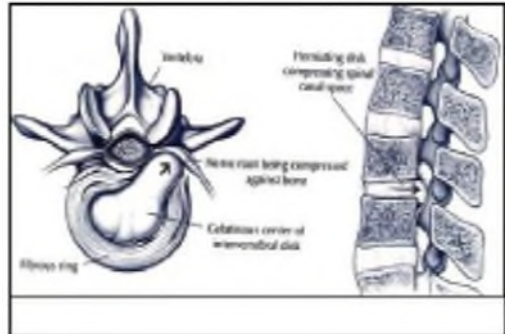


Yn ddiaw, mae trin neu gynnal llwythi trwm yn rheolaidd yn cyfrannu llawer at ddatblygu problemau cefn, ac mae'r risgiau hyn yn uwch os yw rhywun yn ychwanegu troi, plygu a gorymestyn at hynny.

Peth arall cyffredin iawn sy'n achosi problemau asgwrn cefn yw osgo gwael. Heb yn wybod i ni, fe all sefyll neu eistedd yn llipa ddatblygu i fod yn arferiad sy'n medru peri i ffurf yr asgwrn cefn fod yn gam. Ystyriwch sut ystum sydd gennych wrth eistedd, sefyll, cerdded neu gysgu.

Beth yw disg wedi llithro?

Mae'r disgiau'n gorwedd rhwng pob fertebra. Ceir ffibr gwydn ar y tu allan iddynt, o'r enw annulus fibrosis, ac ar y tu mewn ceir sylwedd meddal gelatinaidd o'r enw nucleus pulposus. Mae'r disgiau'n clustogi neu'n lleddfu sioc rhwng yr esgyrn er mwyn caniatáu i'r asgwrn cefn blygu. Fel arfer, mae'r disgiau'n cael eu difrodi oherwydd eu bod yn gwisgo dros gyfnod hir. Fe all y ffibr ar y tu allan ddirywio a rhwygo gan achosi i'r sylwedd yn y canol ymwithio allan o'r disg gan roi straen ar yr asgwrn cefn neu'r nerfau cyfagos.





Sut y bydda' i'n gwybod fy mod i'n dioddef o broblemau cefn?

Mae problemau cefn fel arfer yn datblygu'n raddol. Ar y dechrau, efallai y byddwch yn teimlo ychydig o anesmwythder, fel arfer yn rhan isaf yr asgwrn cefn neu efallai y tu ôl i'r gwddf. Mewn rhai achosion, bydd rhai pobl yn teimlo'n anesmwyth neu'n stiff ar ôl gorffwys, e.e. ar ôl eistedd i lawr neu gysgu, ac fel rheol bydd y boen yn diflannu wrth i chi ddechrau symud. Fe all hyn fod yn amser da i wneud rhywbeth ynghylch y peth, h.y. ystyriwch beth sy'n achosi'r symptomau. **D.S. Peidiwch ag aros i'r boen waethygu gan adael i'r cyflwr droi'n broblem tymor hir neu barhaus.**

Mewn rhai achosion bydd pobl yn dweud fod eu cefn 'wedi mynd' wrth iddynt wneud rhywbeth bach diniwed megis rhoi eu 'sanau am eu traed. Yn aml iawn yn yr achosion hyn mae gwendid yn yr asgwrn cefn yn barod sy'n cael ei ffyrnigo wrth wneud un gweithgaredd megis plygu i lawr i roi hosan am y droed.

Felly, dyma symptomau cyffredin problemau cefn: teimlo poen neu losgi, methu symud, dim teimlad a phinnau mân. Gall y symptomau fod yn gyson neu'n achlysurol ac i'w teimlo mewn unrhyw ran o'r corff. Gall y broblem ddatblygu'n araf neu ddigwydd ar unwaith oherwydd damwain neu un weithred esgeulus.

Sut mae osgoi problemau asgwrn cefn?

Mae'n bosibl lleihau'r risg o ddfirodi'r asgwrn cefn, ond nid yw hynny'n hawdd bob tro. Byddai deall sut y mae'r cefn yn gweithio a chymryd camau call, yn enwedig o ran trin llwyth, o gymorth.

Mae'r rhan fwyaf o broblemau cefn yn broblemau tymor byr ac yn aml iawn mae modd eu gwella drwy gymryd camau call megis osgoi gwaith trwm anorfod a cheisio osgoi plygu'r asgwrn cefn a'i droi. Bellach, ni ddylid cynghori




rhywun i orwedd yn llonydd neu fynd i'r gwely er mwyn goresgyn problemau cefn; yn hytrach, bydd parhau â bywyd bob dydd ynghyd ag ychydig o weithgaredd ysgafn yn cyfrannu llawer mwy at wellhad. Pe bai yna unrhyw amheuaeth neu fod y boen yn parhau, dylid cael cyngor meddygol.

Ystyriwch y pwyntiau a ganlyn:

1. **Osgo:** A oes modd i chi wella'ch osgo?

- **Osgo wrth weithio:** Ceisiwch sefyll yn syth wrth wneud y rhan fwyaf o bethau. Peidiwch â gwyro i wneud pethau am gyfnodau hir. Mae'n well gwneud rhai gweithgareddau sy'n isel i lawr wrth i chi eistedd neu benlinio. Peidiwch â throi eich asgwrn cefn, gwell fyddai i chi symud eich traed.
- **Osgo wrth eistedd:** Ydych chi'n eistedd yn iawn? Ydi eich cadair yn cynnal gwaelod yr asgwrn cefn (yn cefnogi'r meingefn)? Efallai mai'r cwbl sydd ei angen arnoch ydi clustog fach y tu ôl i waelod y cefn er mwyn eich galluogi i eistedd yn well. Weithiau gall y glustog yr ydych yn eistedd arni fod yn rhy feddal ac achosi osgo gwael. Gall cadair sydd yn rhy uchel hefyd achosi osgo gwael oherwydd nad yw'r traed yn gallu cyffwrdd y llawr.
- **Osgo wrth gysgu:** Sicrhewch nad yw eich matres yn rhy feddal nac ychwaith yn rhy galed. Peidiwch â defnyddio gormod o obennydd gan fod hynny'n rhoi straen ar y gwddf. Cofiwch y gall unrhyw newid fod yn anghyfforddus i ddechrau ond bydd eich corff yn addasu ar ôl sbel. Os oes gennych unrhyw amheuaeth, cofiwch gael cyngor meddygol.

2. **Ymarfer corff:** Fe all gwneud ymarfer corff yn rheolaidd eich cynorthwyo i osgoi problemau cyhyr-ysgerbydol a gwella eich osgo. Mae gweithgaredd corfforol yn cryfhau holl ffurfiant eich corff ac yn cryfhau'r cyhyrau. Mae'n hanfodol fod gennych gyhyrau craidd cryf er mwyn



cefnogi'r cefn ac amddiffyn y cymalau. Mae ymarfer corff hefyd yn gwella'r system gardiofasgwlaidd ac yn gwella hyblygrwydd y cymalau. Mae cerdded, beicio a nofio yn fathau gwydych o ymarfer corff. Mae nifer o wahanol fathau o ymarfer corff y gellid eu gwneud yn y cartref ac ymarferion sydd wedi eu dylunio'n bwrpasol er mwyn cryfhau'r cefn, e.e. Pilates. **D.S. Cofiwch, fodd bynnag, y gall pobl eu hanafu eu hunain wrth ddilyn rhai rhaglenni ymarfer corff heb yr oruchwyliaeth neu gyfarwyddiadau priodol. Os oes gennych unrhyw amheuaeth ynghylch ymarfer corff, ewch am gyngor meddygol.**

Cysylltiadau defnyddiol: Cynllun Cyfeirio Ymarfer Cenedlaethol (NERS): Byw'n Iach; Coed Actif; Parkrun; Y Ramblers.

- 2. Maeth:** Mae diet iach a digon o hylifau'r un mor bwysig ag ymarfer corff. Cadwch olwg ar eich pwysau gan fod gorbwysedd yn gallu cyfrannu at broblemau cyhyr-ysgerbydol yn enwedig problemau yng ngwaelod y cefn.
- 3. Symud a thrin:** Ydych chi'n trin llwythi trwm neu letchwith bob dydd? Ydych chi'n troi neu'n plygu wrth wneud pethau? Byddwch yn ymwybodol o'ch gallu eich hun ac osgoi trin llwythi trwm gymaint ag y gellwch chi. Ystyriwch ddefnyddio troli yn hytrach na chario popeth eich hun. Cofiwch gael help i symud eitemau sy'n anodd neu'n drwm i'w cario. Wrth storio pethau, meddyliwch am eich diogelwch, h.y. peidiwch â rhoi pethau trwm ar y llawr os oes rhaid eu codi'n rheolaidd. Peidiwch â gosod llwythi trwm a mawr ar silffoedd uchel. Fe all cynorthwyo person i symud hefyd fod yn beryglus weithiau dan rai amgylchiadau.

EGWYDDORION TRIN LLWYTH YN FWY DIOGEL

Mae rheolau neu egwyddorion cyffredinol i'w dilyn a fyddai'n eich helpu i fod yn fwy diogel wrth drin llwythi. Cofiwch, fodd bynnag, nad oes modd dweud wrthydych sut y mae 'codi' neu 'ymdrin' â phopeth. Mae angen ystyried yr egwyddorion mewn ffordd wahanol ar gyfer pob llwyth unigol. Er enghraifft,



mae'n amlwg y byddai angen defnyddio dull gwahanol i godi bocs bach oddi ar y llawr o gymharu â symud bwrdd mawr. Cofiwch na all yr un ohonom godi popeth, rhaid cadw mewn cof eich gallu a'ch cryfder eich hun a pheidio gwneud rhywbeth sydd y tu hwnt i'ch gallu.

Diffiniad o Symud a Thrin

Symud a thrin yw defnyddio'r corff (y dwylo neu'r corff) i symud llwyth drwy ei godi, ei roi i lawr, ei wthio, ei dynnu, ei daflu, gafaal ynddo, a'i gario.

Gall llwyth fod yn wrthrych, yn berson neu'n anifail.

Egwyddorion sylfaenol wrth drin llwyth

- 1. Meddyliwch!** Edrychwch ar y llwyth, yna'i deimlo a'i brofi. Peidiwch â'i symud os yw'n rhy drwm neu'n rhy anodd i chi. Hefyd, ystyriwch o ba uchder yr ydych yn codi'r llwyth gan y gall hynny effeithio ar y ffordd yr ydych yn ei godi. A oes modd gwneud y llwyth yn ysgafnach wrth ei rannu? A oes arnoch angen person arall i'ch helpu? **D.S. Cofiwch y gall codi un llwyth mewn ffordd anghywir fod yn ddigon i ddifrodi'ch cefn am byth.**



- 0. Cyfeirnod i'r llwyth,** h.y. drwy edrych ar y llwyth a'i brofi, mae modd darganfod pa ochr iddo sydd drymaf; sicnewch mai'r ochr drymaf yw'r un agosaf atoch wrth ei symud.



- 2. Lleoli'ch traed.** Er mwyn creu sail gadarn o gefnogaeth, gosodwch eich traed ar wahân, un droed rhyw fymryn o flaen y llall ac ar fymryn o ongl, a phlygwch rywfaent ar eich pengliniau.

4. **Cadw asgwrn y cefn yn syth.** Wrth i chi symud y llwyth (codi, gostwng, gwthio neu dynnu, ac ati), cadwch eich asgwrn cefn mewn safle sydd mor niwtral â phosibl. Peidiwch â throï na phlygu. Os yw'r llwyth yn isel i lawr, mae'n well i chi blygu eich pengliniau a'ch cluniau yn hytrach na phlygu'r asgwrn cefn. Fe all codi rhywbeth sy'n isel i lawr fod yn anodd i rai pobl – er enghraifft, y sawl sydd â phroblemau gyda phen-glin, clun neu ffêr, ac felly bydd yn rhaid iddynt ystyried dulliau eraill megis cael cymorth. Wrth i chi godi'r llwyth, defnyddiwch y cyhyrau cryfaf sydd yn eich coesau er mwyn cael nerth, ynghyd â'r cyhyrau craidd sydd yn yr abdomen i gefnogi'r asgwrn cefn yn ei safle niwtral. Ymlaciwch eich corff yn llwyr wrth symud y llwyth gan osgoi tyndra yn y cyhyrau. Ceisiwch godi'r llwyth yn llyfn ac osgoi unrhyw symudiadau sydyn.



5. **Cadwch y llwyth yn agos.** Wrth i chi afael yn y llwyth, cadwch ef cyn agosed ag y bo modd at eich corff. Mae gafael yn rhywbeth sydd hyd braich i ffwrdd yn cynyddu'r straen a'r pwysau ar waelod yr asgwrn cefn, yn enwedig ar y disgiau.



6. **Lleoliad y breichiau a'r dwylo.** Daliwch eich penelinoedd i mewn a chynnal y llwyth trwy ddefnyddio cleder eich llaw. Peidiwch â gafael â blaen eich bysedd gan fod hyn yn difrodi tendonau gwan.



7. **Gollwng y llwyth i lawr.** Mae angen bod yr un mor ofalus wrth wneud hyn ag wrth godi'r llwyth. Peidiwch â gosod y llwyth ar y llawr os nad oes raid i chi. Bydd yn fwy diogel i chi ei osod ar arwyneb uwch (ond dim uwch nag uchder eich canol). Cofiwch gadw eich traed ar wahân fel o'r blaen, cadw'r asgwrn cefn yn syth, plygu'ch pengliniau a'ch cluniau ond nid eich cefn.





Pan fo tîm yn trin llwyth

Efallai bod angen mwy nag un person i symud llwythi trwm neu fawr. Pan fo mwy nag un person yn gwneud y dasg, mae angen cofio ychydig mwy o bethau.

1. A yw pob un yn mynd i wneud ei ran, ynteu a fydd un person yn methu gan beryglu diogelwch y lleill? Ystyriwch beth yw gallu pawb.
2. Cynlluniwch a thrafodwch sut y dylid gwneud y dasg.
3. Meddyliwch am y llwybr; oes yna ddrysau neu risiau lletchwith, ac ati?
4. Trafodwch beth sydd angen i bob person ei wneud.
5. Cymhwyswch yr egwyddorion fel y nodir uchod.
6. Dewiswch arweinydd tîm i gydlynu'r dasg gyda phob aelod o'r tîm.
7. Defnyddiwch gyfarwyddiadau eglur i gydlynu'r dasg o symud y llwyth, e.e. Ar eich marciau, barod, ewch.
8. Peidiwch â brysio a sicrhewch fod yna gyfnodau i orffwys wrth symud y llwyth yn unol ag anghenion y person gwannaf.

Rhagor o wybodaeth:

GIG 111 Cymru

[GIG 111 Cymru \(wales.nhs.uk\)](https://www.nhs.uk/111)

Byw'n Iach

[Hafan | Byw'n Iach \(bywniach.cymru\)](https://www.bywniach.cymru/)

Back Care (the charity for healthier backs)

<https://backcare.org.uk>

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

www.hse.gov.uk

Cynhyrchwyd gan Dîm Symud a Thrin Cyngor Gwynedd, Iechyd a Diogelwch Corfforaethol mewn ymgynghoriad â'r canlynol:
Uned Datblygu Gweithlu'r Gwasanaethau Cymdeithasol
Tîm Therapi Galwedigaethol