Rheoli eich poen

Canllaw ar fod yn fwy bywiog a lleihau fflamychiadau

Liz Macleod

Pain CONCERN
painconcern.org.uk

Rhagymadrodd

Yn y llyfryn hwn mae Liz Macleod yn crynhoi profiad bywyd o helpu pobl i ddeall a rheoli eu poen. Mae ei dull ymarferol yn rhoi anogaeth i unrhyw un sydd angen cyngor a chefnogaeth wrth fyw gyda phoen.

Cwrddais â Liz am y tro cyntaf pan es ar raglen rheoli poen Astley Ainslie. Fel ymarferydd, ysbrydolwyd fi gan Liz i fwrw mlaen pan oedd pethau'n anodd. Credai hi, er nad oes ateb hawdd, bod dyfalbarhad yn cael canlyniadau ac mae'n rhannu'r un ysbrydoliaeth yn y llyfr hwn.

Heather Wallace
Cadeirydd Pain Concern

Cynnwys

Deall eich poen	3
Dyddiau da a dyddiau drwg	5
Cadw'n weithgar	7
Gwella ystum eich corff	9
Cynllunio rhag fflamychiadau	12
Cadw fflamychiadau draw	14

Golygwyd gan Tom Green. Cyhoeddwyd yn flaenorol fel A Guide to Managing Pain.

Deall eich poen

Un o'r camau mwyaf pwysig wrth ddysgu rheoli eich poen yw datblgyu eich dealltwriaeth ohoni. Gall hyn helpu leihau pryder a chynyddu hyder wrth symud. Mae poen yn gallu ymddwyn mewn gwahanol ffyrdd. Gadewch i ni edrych ar hyn yn fwy manwl a gweld os, trwy adnabod eich poen, y gallech ddod o hyd i ffyrdd a fyddai o gymorth i chi, i reoli eich poen.

Poen o'r meinweoedd

Gallwn brofi poen yn ein cyhyrau, tendonau, cymalau ac ati, os byddwn yn gorwneud gweithgareddau neu os nad ydym yn ddigon heini i wneud y gweithgareddau hynny. Pe baech yn garddio, yn enwedig ar ddechrau'r haf, efallai y byddech yn teimlo poen yn eich cymalau a'r meinweoedd meddal sy'n rhoi gwybod i chi bod angen gorffwys arnyn nhw. Gallwch orffen am sbel neu gael hoe, sy'n helpu, ond os byddwch yn parhau'n rhy hir byddwch yn ymbalfalu i geisio sefyll! Fel arfer mae cael bath cynnes a dwy dabled paracetamol yn gwella pethau a thrannoeth rydych yn barod i daclo'r ardd unwaith eto.

Mae'r math yma o boen yn llai o broblem os yw'r cymalau a'r meinweoedd meddal yn gryf, yn iach ac mewn cyflwr da. Erbyn diwedd yr haf bydd y boen yma'n llai amlwg wrth i'r cyhyrau a'r cymalau gryfhau a dod yn fwy heini ac yn fwy goddefgar i'r math hwn o weithgaredd.

Pan fo poen yn ymddwyn yn y ffordd hon, yn digwydd yn dilyn gweithgaredd ac yn lleihau gyda phoenladdwyr, gellir cynllunio a gweithredu rhaglen o ymarfer corff. Mae'r negeseuon o'r meinweoedd ar yr adeg hon yn eich helpu i benderfynu ar lefel synhwyrol a phe baech yn gorwneud, bydd y boen yn setlo'n gyflym pan fyddwch wedi gorffen y weithgaredd.

Poen yn deillio o system boen 'sensiteiddiedig'

Caiff rhai pobl brofiad poen gwahanol. Gall gweithio yn yr ardd achosi fawr ddim anesmwythder i'r meinweoedd ar y pryd ond yn hwyrach, un ai'r un diwrnod neu drannoeth, daw'r boen i'r amlwg. Gall y boen gynyddol hon barhau yn aml am ddyddiau a gall gorffwys, bath cynnes, tabledi neu gyfuniad o'r rhain ei wneud yn fwy dioddefadwy, ond mae'r boen yn setlo yn ei amser ei hun ac mewn sawl achos nid yw'n diflannu'n llwyr.

Gall yr un peth ddigwydd yn dilyn ymarfer corff a roddir fel rhan o raglen ffisiotherapi neu gan gyfarwyddwr heini yn y gampfa. Mae'r ffaith nad yw'r corff yn rhoi rhybudd wrth wneud yr ymarferion yn golygu ei bod yn anodd gosod lefel i barhau ac i gynyddu dros amser.

Pam mae'r system yn dod yn sensiteiddiedig?

Gwyddom oddi wrth wyddonwyr poen bod y math hwn o boen yn digwydd oherwydd newidiadau i'r llwybrau sy'n

trosglwyddo arwyddion i, ac oddi wrth, yr ymennydd. Golyga'r newidiadau hyn bod yr arwyddion rhybudd yn parhau i fod ymlaen er nad oes unrhyw beth yn digwydd i'r meinweoedd ar y pryd. Y sbardun oedd plygu a phenlinio yn ein esiampl o arddio, ond oherwydd bod y system boen sensiteiddiedig yn dal ymlaen, mae negeseuon yn parhau i gael eu hanfon i'r ymennydd am oriau neu ddyddiau wedi gorffen y weithgaredd, ac mae'r ymennydd yn parhau i ymateb iddynt gyda phoen.

I rai pobl, mae poen yn cael ei sbarduno gan broblemau gyda'r nerfau eu hunain. Ewch i'n gwefan am fwy o wybodaeth am sensiteiddio neu darllenwch ein pamffled 'Neuropathic Pain' i ddarganfod mwy am boen a achosir gan niwed i'r nerfau.

Felly sut allaf wneud ymarfer corff heb gynhyrchu poen?

Mae'r un syniad o ddi-sensiteiddio neu adeiladu cynefinder yn raddol hefyd yn wir am gynyddu eich lefelau o weithgareddau. Os oes gennych system boen sensiteiddiedig, cewch ddyddiau da a dyddiau drwg yn ogystal â fflamychiadau. Dylech osod lefel o ymarfer corff a fyddai'n gyfforddus i chi ar ddiwrnod drwg a glynu at y maint yna o ymarfer ar ddiwrnod da. Yn raddol byddwch yn gallu adeiladu ar hyn dros amser wrth fod yn amyneddgar a symud ymlaen yn araf. Os na fyddwch yn amyneddgar cewch eich temtio i wneud mwy ar eich dyddiau da a bydd hyn yn arwain at fflamychiad a siom. Yn waeth fyth, efallai y byddwch yn rhoi'r ffidil yn y to gan gredu nad yw ymarfer corff o unrhyw gymorth. Nid yr ymarfer corff yw'r broblem; mae'r maint a osodwyd yn rhy uchel.

Mae gosod cyfyngiadau o fewn ystod gyfforddus ar y pryd yn ganllaw da i leihau'r siawns o fflamychiad nes ymlaen. I rai pobl gall bod yn fwy gweithgar fod yn anodd iawn gyda fflamychiadau'n eu hachosi i fod yn gaeth i'w gwely. Pe baech am help ychwanegol, gofynnwch i'ch meddyg teulu eich cyfeirio at raglen rheolaeth poen.

Dyddiau da a dyddiau drwg

Pan fo gennych boen gronig, rydych yn colli ffitrwydd, nid yn unig oherwydd nad ydych wedi llwyddo i fod yn heini ond hefyd oherwydd yr amser sydd arnoch ei angen i orffwys a dod at eich hun ar ôl fflamychiad poen. Oes gennych chi ddealltwriaeth dda o'ch fflamychiadau? Ydych chi'n gwybod pam ydych chi'n cael dyddiau da a dyddiau drwg gyda'ch poen? Down yn ôl at fflamychiadau ond yn gyntaf fe edrychwn ar y dyddiau da a'r dyddiau drwg a gweld a allwn weithio allan sut i osgoi y dyddiau drwg.

Beth ydych chi'n ei wneud ar ddiwrnod da?

Ydych chi'n ei ddefnyddio i ddal i fyny â'r holl bethau rydych heb lwyddo eu gwneud ar eich diwrnod drwg? Mae llawer o bobl yn disgrifio'r arferiad hwn.

Maent yn golchi ffenestri, yn siopa, yn garddio, er mwyn dal i fyny â'r tasgau bob dydd. Ambell waith maent yn gwybod y byddant yn talu'n ddrud drannoeth ond maent yn cael eu gyrru ymlaen i'w gwneud beth bynnag gan deimladau o euogrwydd neu rwystredigaeth. Neu efallai ei bod yn fwynhad i fod yn yr ardd ac yn werth talu'r pris. Ambell waith teimlent fod y boen yn gwella ac yn parhau i weithio gan groesi eu bysedd! Canlyniad y cynnydd hwn mewn gweithredu ar ddiwrnod da yw cynnydd mewn poen yn sicr. Mae hyn yn arwain at orfodaeth i orffwys, fwy na thebyg ar fwy o boenladdwyr, dioddef iselder, ac o ganlyniad, llai yn cael ei wneud. Galwn y cylch hwn yn 'gylch gorweithredu-gorffwys'.

Felly beth yw'r ateb?

Os defnyddiwch chi agwedd 'cam wrth gam' tuag at weithgareddau, yn raddol yn adeiladu'r maint a wnewch, byddwch yn lleihau'r nifer o ddyddiau drwg ac efallai'n eu hepgor yn gyfangwbl. Mae hyn yn swnio'n syml ac mae yn syml yn ddamcaniaethol, ond mae angen meddwl tu ôl iddo ynghyd â chymhwyso yn fwy na dim.

Darganfyddwch eich llinell sylfaenol

Darganfyddwch linell sylfaenol y weithgaredd sy'n achosi fflamychiad i chi. Y linell sylfaenol yw'r maint o weithgaredd y gallwch wneud cyn i chi deimlo'r boen yn cynyddu. Dylech nodi'r amser hwnnw a'i ddefnyddio i osod lefelau ar gyfer y weithgaredd honno, sut bynnag y byddwch yn teimlo. Mae hyn yn swnio'n hawdd! Y darn anodd yw gorffen y weithgaredd honno ar lefel y linell sylfaen pan rydych yn cael diwrnod da ac yn mwynhau'r hyn rydych yn ei wneud. Mae'n demtasiwn i barhau, er enghraifft, i gerdded tu allan ar ddiwrnod cynnes o haf, nes bo'r boen yn eich gorfodi i stopio. Y canlyniad, wrth gwrs, o anwybyddu eich llinell sylfaen yw fflamychiad o boen nes ymlaen y diwrnod hwnnw neu drannoeth, ac rydych yn ôl yn y cylch gorweithredu-gorffwys gyda'r boen yn eich rheoli unwaith eto.

Mae gennym linellau sylfaen i'n holl weithgareddau, yn cynnwys gweithgareddau llai gweithredol megis eistedd. Gall eistedd y tu hwnt i linellau sylfaen hefyd achosi fflamychiad. Mae'n bur debyg i chi eistedd i wylio rhaglen ddiddorol ar y teledu a chael eich tynnu i mewn. Efallai wedyn i chi brofi poen pan symudoch chi ar ddiwedd y rhaglen. Golyga hyn eich bod wedi eistedd yn rhy hir, felly, tu hwnt i'ch llinell sylfaen.

Pe baech yn gallu dysgu defnyddio'ch llinellau sylfaen yn effeithiol, gallwch efallai lwyddo i wneud yr un maint o weithgareddau yn eich diwrnod, ond bod y gweithgareddau wedi eu rhannu allan dros gydol y diwrnod. Byddai hwfro'r tŷ yn esiampl dda. Os mai hanner ystafell yw eich llinell sylfaen, gallech rannu hwfro i ddarnau o'r maint hwn, gan eu rhannu trwy gydol y diwrnod, a llwyddo i gwblhau'r dasg o hwfro'r tŷ, ond heb boen.

Y rhan orau am gadw at linellau sylfaen (ar wahân i osgoi'r cylch gorweithredu-gorffwys) yw eich bod yn gallu ymestyn y llinellau sylfaen hyn fel eich bod yn gallu rheoli mwy o'r weithgaredd wrth i chi ymarfer. Mae hyn oherwydd bod lefelau eich ffitrwydd yn cynyddu o hyd, yn hytrach na'u colli wrth i chi orffwys a dod at eich hun ar ôl fflamychiadau. Mae'n llawer gwell i fod 'mewn rheolaeth' yn hytrach na bod y boen yn eich gorfodi i stopio o hyd. Fe welwch y bydd eich hyder yn cynyddu wrth i chi deimlo y gallwch gwblhau mwy o weithgareddau a chael mwy o lwyddiant o'ch ymdrechion.

Pan fo bywyd yn gymhleth

Mae rhai o'r gweithgareddau a wnawn yn rhai cymhleth. Mae gan golff, er enghraifft, lawer o 'ddarnau' iddo. Mae'n rhaid i chi gerdded, cario, plygu, sefyll, swingio'r clwb, heb sôn am gyrraedd y cwrs, a all olygu taith gerdded neu ar fws neu mewn car. Er mwyn chwarae golff, efallai bydd yn rhaid i chi ddod o hyd i'r linell sylfaen ar gyfer yr holl 'ddarnau' a gweithio ar y rhain er mwyn adeiladu ar eich lefelau.

Mae siopa yn weithgaredd gymhleth arall mae dioddefwyr â phoen gronig yn ei chael yn anodd. Eto, mae torri'r weithgaredd i lawr i rannau a gosod llinellau sylfaen o gymorth. Efallai bydd arnoch angen help gan y teulu a chyfeillion i gychwyn, er mwyn i chi fedru gorffen ar y llinell sylfaen, ond os gallwch rannu pob rhan o'r weithgaredd i ddarnau yna byddwch yn gallu gwneud mwy a mwy eich hunan.

Cadw'n weithgar

Mae gweithgarwch corfforol yn hanfodol bwysig mewn pob math o boen gronig. Mae'n gwella hwyliau, cwsg a lles cyffredinol trwy ryddhau hormonau 'teimlo'n dda' y corff ei hun - endorffinau. Mae'n helpu cyflyru meinwe meddal ac asgwrn sy'n creu strwythur cryf i'r corff. Mae ganddo ran i chwarae mewn rheoli pwysau hefyd, felly mae ganddo lawer i'w gynnig. Tra bo rhai ohonoch â rhaglen reolaidd y gallwch ddibynnu arni i'ch cadw yn heini heb achosi i'ch poen gynyddu, efallai bod eraill wedi cael anhawster ac wedi rhoi'r gorau i unrhyw weithgaredd corfforol.

Fflamychiadau

Oes gennych chi boen y gallwch ei reoli'n weddol dda nes bod cyfnod drwg yn digwydd? Efallai bod y fflamychiad wedi digwydd heb reswm y gallwch chi feddwl amdano, neu ei fod wedi digwydd o ganlyniad i symudiad, megis twistio neu gyrraedd at rywbeth, neu mewn rhai pobl sydd â phoen niwropathig gall awel dawel fod yn ddigon. Beth ydych chi'n ei wneud i'ch cael chi trwy'r cyfnod anodd?

Bydd llawer ohonoch yn mynd at eich meddyg teulu, a all eich anfon at ffisiotherapydd. Yn wir, efallai eich bod wedi gweld ffisiotherapydd y tro olaf y cawsoch gyfnod drwg. Mae'n bur debyg wnaethoch chi ddysgu ystod o ymarferion fel rhan o'r cynllun triniaeth a gofynnwyd i chi eu hymarfer yn ddyddiol. Efallai eich bod wedi gwneud hyn nes i'r fflamychiad setlo a'r cwbl oedd ar ôl oedd eich poen oedd dan eich rheolaeth. Ymddangosai yr ymarferion yn llai pwysig yr adeg honno ac efallai i chi orffen eu gwneud yn rheolaidd neu yn gyfangwbl. Argyfwng drosodd! Ydy hyn yn swnio'n gyfarwydd?

Nid yw hyn yn anarferol – y natur ddynol yw hyn. Yn dilyn diffyg traul ar ôl gorfwyta neu losgi yn yr haul, rydym i gyd yn gwneud addewidion, pe bai'r cwynion hunan-achosol yn dod i ben, ni fyddem byth yn gadael iddo ddigwydd eto. Mae'r un fath gyda phoen fflamychiad. Rydym yn addo parhau gyda'r ymarferion am byth pe bai'r boen ond yn setlo.

Cynnal y corff

Efallai bod rhai ohonoch yn adnabod trap rheolaeth 'argyfwng'. Efallai bod eraill wedi ceisio parhau gyda'r ymarferion gan y ffisiotherapydd ond wedi ei chael yn anodd. Efallai bod rhai wedi llwyddo i gwblhau un neu ddau o'r ymarferion yn rheolaidd ac yn falch i allu symud yn rhwyddach o ganlyniad.

Os nad yw ymarfer corff rheolaidd wedi bod yn arferiad, bydd meinweoedd anystwyth a thynn wedi arwain at ystum corff gwael, at ddiffyg hyder ac ofn o symud. Mae cyfuniad o'r canlyniadau hyn yn golygu y cewch lawer mwy o anhawster gyda gweithgareddau cyffredin megis dringo'r grisiau, mynd ar a dod oddi ar y bws a gwthio troli

yn y siop. Os oes unrhyw beth o gwmpas i'ch baglu, chi fydd yr un i'w ddarganfod!

Gellir lleihau'r tebygolrwydd o fflamychiad poen os cedwir meinweoedd y corff mewn cyflwr da. Golyga hynny ymrwymiad rheolaidd i ymarfer corff – efallai ymrwymiad dyddiol i ymarfer hyd yn oed. Wedi'r cyfan, fyddech chi ddim yn ystyried cychwyn eich diwrnod heb ofalu am eich dannedd, felly pam lai gynnal eich corff!

Adeiladu'n raddol

Mae'n bwysig iawn dysgu pa mor bell i wneud pob ymarfer i gael llwyddiant. Os byddwch chi'n gwthio trwy'r boen, mae fflamychiad yn ganlyniad tebygol ac yna ni fyddwch yn gallu adeiladu ar eu hailwneud ac elwa o ffitrwydd a chynefinder gwell â'r ymarfer. Dyma'r prif reswm i bobl roi'r gorau iddi.

Dylech ddod o hyd i lefel y weithgaredd neu'r ymarfer y gallwch ei oddef. Efallai mai ailwneud unwaith yn unig fydd hyn. Mae llawer o bobl yn meddwl y dylent fod yn gallu gwneud mwy na hynny, ond pan fyddant yn ceisio ei gynyddu mae fflamychiad yn digwydd a chânt eu dal yn ôl. Felly dechreuwch trwy ailwneud ymarfer unwaith ac adeiladwch gynefinder i gynyddu i ddau ac yna i dri ac yn y blaen. Mae'r cyfnod o gynefinder rhwng ailwneud yr ymarferion yn gynyddol yn caniatáu'r corff i adeiladu cyhyrau, tendonau a ligamentau.

Nid yw hyn yn digwydd dros nos – gall gymryd hyd at ddwy i bedair wythnos.

Rheol aur ymarfer corff a phoen gronig yw na ddylech deimlo'n waeth wedyn. Os byddwch chi, nid ydych wedi achosi mwy o niwed i chi eich hun, ond eich bod wedi achosi fflamychiad yn y system nerfau sensitif. Efallai y byddai'n ddefnyddiol i feddwl 'a fyddwn i'n gallu gwneud yr un peth fory?' Os mai'r ateb yw 'na fyddwn' yna mae'n debygol eich bod yn gorwneud pethau!

Teimlo'n fwy heini

Pam na ymneilltuwch chi amser yn eich diwrnod i wneud yr ymarferion a gweld os gallwch chi wella eich ffactor teimlo'n dda!

- Dewiswch amser 'gorau' i chi'ch hun yn ystod y diwrnod. Mae'n well gan rai pobl y bore ac eraill yn ffafrio nes ymlaen yn y diwrnod.

- Cymerwch eich amser a pheidiwch â gwthio trwy'r boen: nid yw hyn o gymorth a gall arwain at fflamychiad.
- Dechreuwch trwy ailwneud rhai o'r ymarferion gan adeiladu'n raddol. Ni ddylech dreulio mwy na 10-15 munud bob diwrnod i weld canlyniadau.
- Ymrwymwch i ymarfer dyddiol am dri mis cyn barnu a yw hyn yn werth yr ymdrech ai peidio. Os nad ydych chi'n heini iawn, gall gymryd rywfaint o amser i weld gwelliant felly peidiwch â rhoi'r gorau iddi!

Y rhaglen ymarferion gorau i chi ddechrau arni fydd y rhaglen a ddysgwyd i chi gan eich ffisiotherapydd. Os nad ydych wedi bod i ffisiotherapi am beth amser, efallai yr hoffech ddechrau gydag ymarfer ysgafn, effaith isel megis nofio, cerdded, yoga neu tai chi, gan sicrhau adeiladu'n raddol.

Dros amser fe sylwch eich bod yn teimlo'n fwy hyderus, yn gryfach a chyda mwy o hunan-hyder, wrth i'ch corff addasu a'ch bod yn gallu gwneud pethau nad oeddech yn disgwyl eu gwneud eto.

Gwella ystum eich corff

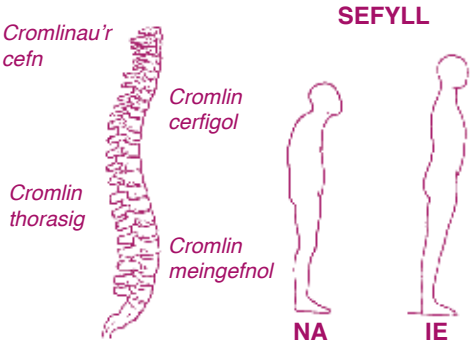
Rydw i'n siwr bod unrhywun sydd wedi cael problem gyda phoen, yn enwedig poen gwar neu gefn, wedi clywed gan eu meddyg, ffisiotherapydd, ceiropractydd neu arbenigwr gofal iechyd arall ei bod yn bwysig i gynnal ystum corff da. Bydd unrhyw gylchgrawn neu raglen deledu sydd â thema 'cefn iach' bron yn sicr yn disgrifio 'ystum corff da' ac yn sôn am ei rôl yn cadw eich cefn yn heini ac iach.

Efallai bod rhai ohonoch wedi cael ymarferion penodol ar gyfer ystum y corff. Efallai eich bod wedi mynychu dosbarthiadau ble roedd yr athro/ athrawes yn pwysleisio egwyddorion ystum corff da. Mae rhesymau cadarn dros gymhwyso'r egwyddorion hyn. Maent yn seiliedig ar y wybodaeth sydd gennym am fecaneg y cefn a'r strwythurau sy'n ei gefnogi (er enghraifft ein cyhyrau a ligamentau). Gadewch i ni gymryd golwg ar rai o'r materion ynghylch ystum y corff.

Safle niwtral

Nid yw'r asgwrn cefn yn syth - mae ar siâp S. Disgrifir y darn uchaf fel y *cromlin cerfigol,* y canol fel y *cromlin thorasig* a'r rhan waelod fel y *cromlin meingefnol a sacrwm*. Pan safwn gyda'r cromlinau yn eu lle, mae'r cymalau, y cyhyrau a'r tendonau mewn *safle niwtral.* Golyga hyn bod y maint lleiaf o straen arnynt. Felly mae'n syniad da i sefyll yn y safle niwtral fel y dewis cyntaf.

Bydd rhai ohonoch wedi bod yn gweithio ar wella ystum eich corff. Mae'n beth da i weithio ar wella ystumiau eich corff



rydych yn eu defnyddio'r rhan fwyaf o'r amser tra'n sefyll (er enghraifft, mewn ciw neu'n plicio tatws) neu'n eistedd (er enghraifft yn gwylio'r teledu neu'n bwyta pryd o fwyd). Mae'r cyhyrau a ddefnyddiwch yn cael eu cryfhau ac mae'r cymalau bach yn eich cefn dan lai o straen. Trwy wella ystum eich corff, byddwch yn lleihau'r tebygolrwydd o straen ar y ligamentau neu ar y meinweoedd meddal sy'n helpu cadw eich corff mewn cyflwr da. Mae corff mewn cyflwr da â chydbwysedd da ac yn llai tebygol o gael ei niweidio.

Mae rhai pobl yn ei chael yn anodd i weithio ar wella ystum eu corff. Pryd bynnag y byddant yn sefyll yn yr ystum niwtral am unrhyw amser, mae eu poen yn fflamychio.

Byrhau ymaddasol

Pan fo poen arnoch, mae eich corff yn addasu trwy ddod o hyd i ystum sy'n fwy cyfforddus. Gall hyn olygu eich bod yn sefyll gyda'r rhan fwyaf o'ch pwysau ar un droed neu'n eistedd ar un clun ran fwyaf. Os oes poen hiroes arnoch, mae'n bur debyg mai'r safle ymaddasol hwn sydd wedi bod yn well gennych ers blynyddoedd. Os yw hyn yn wir, bydd eich meinweoedd meddal (eich cyhyrau, tendonau a ligamentau ac ati) wedi byrhau neu wedi addasu i ystum y corff a ffefrir gennych.

Allwch chi weld sut mae'r byrhau ymaddasol hwn yn eich rhwystro rhag cyflawni ystum corff niwtral? Pryd bynnag y ceisiwch gyflawni hyn, bydd y meinweoedd meddal, sydd wedi byrhau, yn cael eu hymestyn, sy'n golygu poen a dymuniad cryf i'w osgoi.

Y broblem gydag osgoi yw nad ydych yn rhoi cyfle i'ch cefn a'r meinweoedd meddal cefnogol fod mewn ystum gorffwys. Mae'n debygol hefyd, fel rhan o'r strategaeth ymdopi, eich bod yn osgoi rhai gweithgareddau, symudiadau ac ymarferion sy'n achosi poen.

Canlyniad yr holl osgoi hyn yw corff mewn cyflwr gwael sy'n fwy bregus. Yn ei dro mae hyn yn arwain at straen ac anghydbwysedd ychwanegol. Sut allwch chi ddelio â'r broblem hon yn effeithiol?

Newid eich arferion

Efallai y byddai o ddefnydd i chi geisio'r dull hwn. Gwyddom bod sefyll niwtral yn golygu:

- Pwysau cydradd ar y ddwy droed.
- Sefyll gyda'r fferau, pengliniau, cluniau ac ysgwyddau yn union uwchben ei gilydd.
- Dal y pen fel bod llinell blwm a ollyngir o'r trwyn yn pasio trwy asgwrn y frest a chymalau bawd y droed.
- Ysgwyddau wedi eu dal yn ôl ar ystum hamddenol.

Pa mor agos i hyn allwch chi fod cyn i'r poen ddechrau? Gallech ddarganfod, er enghraifft, y gallech lwyddo i sefyll yn niwtral pa baech yn cymryd tri chwarter o'r pwysau ar eich coes 'dda'. Y cwestiwn nesaf yw am ba hyd y gallech ddal yr ystum hwnnw cyn i chi deimlo eich bod wedi gwneud digon? Gwnewch nodyn o'r amser.

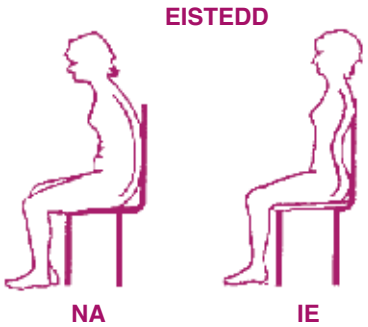
I rai o'r cleifion ar ein rhaglen rheoli poen, maent yn teimlo poen ar ôl ychydig o eiliadau. Dylid ceisio ymestyn yn raddol y cyfnod y gallwch ddal ystum corff niwtral. Pe baech yn cynnwys cyfnodau yn eich dydd i ymarfer yr ystum corff niwtral, yn raddol byddwch yn gallu ychwanegu eiliadau neu funudau.

Gall ceisio cofio i wneud hyn fod yn broblem! Felly, cynhwyswch brociau i'r cof, er enghraifft, bob tro y bydd yr hysbysebion ar y teledu neu pryd bynnag y gwnewch baned o goffi. Gall gwneud hyn ar yr awr bob awr fod yn ddefnyddiol i gychwyn. Gallwch ychwanegu mwy o ymarfer trwy gydol y dydd nes eich bod wedi newid arferion ystum eich corff i rai sy'n fwy caredig i'ch corff. Gallwch ddefnyddio'r un dull i wella ystum eich corff tra'n eistedd hefyd.

Eistedd

Mae gwella ystum eich corff tra'n eistedd yn cynnwys:

- Eistedd ymhell yn ôl yn eich cadair fel bod y cromlin meingefnol â chefnogaeth, gyda'ch traed ar y llawr.
- Ysgwyddau'n ôl ac wedi ymlacio.



- Cromlin cerfigol yn ei le.
- Pengliniau a fferau ar ongl 90 gradd.

Os gallwch wella ystum eich corff tra'n sefyll ac eistedd, byddwch yn gwella cyflwr eich cefn a'i feinweoedd meddal cefnogol. Bydd cydbwysedd gwell gennych a byddwch yn rheoli symud yn well, a fydd yn ei dro yn gwella eich hyder i symud yn fwy rhwydd. Mae cleifion wedi dweud bod llai o anesmwythyd yn y rhannau hynny o'r corff oedd wedi bod yn cymryd mwy o'r straen. Gall hyn, credwch neu beidio, gynnwys bod y coluddyn yn llai rhwym o ganlyniad i ystum corff gwell!

Ond cofiwch, mae'n rhaid i'ch corff **symud** i fod yn iach. Os na fyddwch yn plygu i siâp C o bryd i'w gilydd, byddwch yn colli'r gallu i glymu eich carrai sgidiau! Felly, tra bo hi'n bwysig i weithio tuag y niwtralau da hyn, peidiwch ag esgeuluso gweddill anghenion eich cefn – ymestynwch yn rheolaidd ymhob cyfeiriad a gwnewch ymarferion o fewn cyfyngiadau cyfforddus.

Cynllunio rhag fflamychiadau

Hyd yn oed os dewch yn arbenigwr ar gynllunio gweithgareddau a gwella ystum eich corff, bydd adegau pan gewch fflamychiadau. Gall sefyllfaoedd ddigwydd pan fo'n rhaid i chi ymateb heb fedru cynllunio'n effeithiol a gallech orwneud pethau. Un bore gallech ddeffro ar ôl gorwedd mewn dull lletchwith a darganfod fod eich poen wedi fflamychu.

Derbyn y broblem

Mae cleifion ar y rhaglen rheoli poen wedi dweud, cyn dod ar y cwrs, mai'r unig ffordd oedd ganddynt o ddelio â fflamychiadau oedd i roi'r gorau i weithgareddau, i orffwys, cymryd mwy o feddyginiaeth ac aros i'r boen setlo unwaith eto. Fel y byddai llawer ohonoch yn cydnabod, gall hyn wneud i chi deimlo'n rhwystredig, wedi diflasu ac yn teimlo nad oes gennych fawr ddim o reolaeth, neu ddim rheolaeth o gwbl. Hefyd, efallai y tro nesaf byddwch yn gwneud y weithgaredd bydd y poen yn dod yn ôl, ond yn fwy sydyn.

Felly beth arall allwch chi ei wneud? Y peth cyntaf i'w sylweddoli ydy bod fflamychiad yn rhan o broblem poen cronig a bydd yn digwydd, felly mae ceisio derbyn hyn yn ddefnyddiol ynddo'i hun. Os gallwch edrych ar fflamychiad fel niwsans go iawn, ond yn ddim byd i boeni yn ei gylch, rydych yn llai tebygol o fod mor aflonydd a dig. Byddwch hefyd yn gallu gweithio ar reoli'r sefyllfa.

Adnabod eich sbardunau

Ceisiwch feddwl am beth allai fod wedi sbarduno'r fflamychiad. Os oes patrwm eglur, mae'n haws osgoi'r un gyfres o amgylchiadau yn y dyfodol. Os na fyddwch yn osgoi'r sbardun, yna gallwch ddisgwyl fflamychiad arall. Ambell waith mae'n anodd cysylltu gweithgaredd â phoen pan fo'r fflamychiad yn digwydd y diwrnod ar ôl y weithgaredd neu hyd yn oed y diwrnod wedyn. Os ydych chi'n cael trafferth i adnabod achos y fflamychiad, ceisiwch gadw dyddiadaur o'ch gweithgareddau ynghyd â sgôr eich poen. Gallwch wedyn edrych yn ôl dros eich wythnos a gweld a oes patrwm yn digwydd.

Roedd un claf ar y rhaglen wedi sylwi bod cynnydd yn ei phoen ddeuddydd ar ôl i'w wyres o fabi ddod draw am y bore. Yna dechreuodd sylwi ei bod yn eistedd mewn dull lletchwith pan oedd yn bwydo'r babi. Aildrefnodd y ffordd roedd hi'n eistedd, rhannodd y bwydo gyda'r taid a diflannodd y fflamychiad poen ar ôl gwarchod y babi! Os nad oes sbardun amlwg, bydd yn anodd gwybod beth i'w osgoi; chewch chi ddim rhybudd, felly mae'n hanfodol i gael cynllun eglur i ymdopi.

Sut i reoli fflamychiad

Lliniaru'r boen Nodwch y pethau y gllawch eu gwneud i leihau'r boen; efallai pad gwres neu fath cynnes. Beth am ymweld â'r Jacuzzi lleol? Efallai y cewch eich synnu pa mor effeithiol y gall Jacuzzi fod i'ch helpu i

ymlacio. Mae'r dŵr chwyrlïol yn lliniaru cyhyrau blinedig, poenus, sy'n teimlo fel eu bod mewn gwingiad neu yn gwarchod y boen. Os bydd tylino yn eich helpu yna dyma'r adeg i ddefnyddio'r opsiwn hwnnw. Gall gorwedd am ysbaid helpu ambell waith. Canlyniad gorwedd am gyfnodau hwy efallai fydd anhyblygrwydd, felly mae cyfnodau byr, aml, yn fwy tebygol o arwain at lwyddiant.

Ymlacio Ydych chi wedi dysgu technegau ymlacio? Mae eich cyhyrau'n eich dal yn dynn ac yn gwarchod mwy pan fo cynnydd yn eich poen, felly mae dysgu sut i adael fynd a lleihau'r tensiwn yn gallu bod o gymorth mawr. Gall ymlacio eich helpu i deimlo'n fwy tawel ac yn fwy hamddenol yn y sefyllfa. Gallwch wrando ar-lein (www.paincd.org.uk), benthyg CD o'ch llyfrgell leol neu efallai bod dosbarthiadau ymlacio gerllaw.

Tynnu sylw Mae'r gallu i dynnu ffocws oddi ar eich poen a meddwl am rywbeth arall yn gallu bod o gymorth. Enghreifftiau yw cyfri faint o ddrysau yn eich stryd chi sydd wedi eu paentio'n ddu, neu geisio creu gair allan o lythrennau cofrestr ceir. Dychmygwch sefyllfa ble roeddech yn teimlo'n heddychlon, mewn rheolaeth ac yn hapus. Defnyddiwch y ddelwedd i'ch helpu i gofio sut oedd hynny'n teimlo a faint o fwynhad a gawsoch.

Torri'n ôl ar weithgareddau Mewn fflamychiad mae'n syniad da i dorri lawr rywfaint ar eich gweithgareddau ond ddim i roi'r gorau iddynt yn gyfangwbl. Mae risg y byddwch yn colli ffitrwydd yn y gweithgareddau hyn os byddwch yn rhoi'r gorau iddynt. Wedi'r cyfan gall y fflamychiad bara am wythnos neu ddwy, sy'n ddigon o amser i'ch cyhyrau wanhau a'ch system cardiofasgwlaidd fynd ychydig yn ddiog. Er mwyn torri'n ôl efallai bydd rhaid i chi ofyn am help gan y teulu, ffrindiau neu gydweithwyr. Wrth i'r fflamychiad ddechrau setlo, byddwch yn gallu dychwelyd yn raddol i'ch lefel arferol o weithgareddau.

Dal meddyliau negyddol Mae teimlo'n ddiflas a rhwystredig gyda'ch sefyllfa yn normal ar adegau o fflamychiad. Yn y cyfnodau hyn daw meddyliau diwerth i'r amlwg sy'n arwain at bryder neu iselder. Ceisiwch fod yn ymwybodol o'r rhain a'u lladd yn yr egin! Cofiwch bydd y fflamychiad yn setlo ac y dewch trwyddo.

Meddyginiaeth Gobeithio, os ydych wedi cael llwyddiant gyda'r strategaethau uchod, na fydd angen poenladdwyr ychwanegol arnoch yn ystod fflamychiad. Fodd bynnag, os y teimlwch y byddai meddyginiaeth ychwanegol yn gallu eich helpu ar adegau fel hyn, dylech siarad â'ch meddyg neu'r fferyllydd. Efallai y gallant helpu gyda chynllunio'r dôs y gallech gymryd a'ch cynghori ar ba hyd yr ydych yn debygol o angen eich meddyginiaeth cyn torri'n ôl.

Bydd pobl sy'n delio â fflamychiad yn y ffordd yma wedi creu cynllun byr ar gyfer fflamychiad sy'n para diwrnod neu ddau, ynghyd â chynllun ar gyfer cyfnod hwy o fflamychiad. Maent yn gwybod sut a phryd i dorri'n ôl. Nid yw fflamychiad yn hwyl o gwbl ond os gallwch gynllunio ar ei gyfer a theimlo'ch bod mewn mwy o reolaeth, efallai y bydd yn haws i'w reoli a bod yn llai o straen.

Cadw fflamychiadau draw

Un o'r prif heriau sy'n wynebu pobl â phoen yw dysgu sut i leihau fflamychiadau. Mae pobl yn dweud yn aml pe bai eu poen yn aros fel dolur parhaus, gallent ddelio â gweithgareddau o ddydd i ddydd. Mae fflamychiad, ar y llaw arall, yn arwain at deimlo bod y boen yn eu rheoli nhw a theimlant yn anobeithiol.

Darganfod lefel cynefinder

Un o'r prif strategaethau y gallwch ddefnyddio i leihau fflamychiadau yw cymryd pethau gam wrth gam. Penderfynwch ar faint o weithgarwch, tasg neu ystum corff y gallwch eu gwneud cyn i'r poen ddechrau, a gosodwch y lefel yna fel lefel cynefinder. Os na ewch tu hwnt i'r lefel hon, byddwch yn cadw'r boen draw a than reolaeth.

Swnio'n syml? Yn ddamcaniaethol, ydy, ond yn ymarferol gall fod yn anodd. Gall problemau ymarferol gyda symudedd, mynediad i siopau neu gyfleusterau hamdden, trafnidiaeth gyhoeddus gyfyngedig arwain at beryglu cynefinder. Gall gofynion a disgwyliadau pobl eraill, yn deulu, ffrindiau neu gydweithwyr roi pwysau arnoch i wthio i mewn i fflamychiad. Efallai y byddwch yn teimlo'n analluog neu'n amharod i ofyn am help, rhag ofn i eraill feddwl llai ohonoch am fethu gwneud yr hyn roeddech arfer â'i wneud, neu am beidio â 'thynnu eich pwysau'. Efallai y byddwch yn teimlo bod pobl yn nawddoglyd tuag atoch neu'n cael eich trin yn wahanol gan deulu a ffrindiau os oes raid i chi ofyn am help.

Mae llawer o bobl yn benderfynol nad yw eu problemau â phoen yn mynd i fod yn ddylanwad negyddol ar fywydau eu plant ac maent yn gwthio trwy'r boen, er enghraifft, i chwarae pêl-droed gyda'r plant neu fynd i siopa gyda'r plant h ŷ n.

Rheswm cyffredin arall dros anwybyddu cynefinder yw bod pobl yn ddig efo'u poen ac yn benderfynol o'i 'goncro'. Maen nhw'n dweud eu bod yn anfodlon i 'roi mewn' i'r boen neu'n benderfynol o beidio â 'gorwedd i lawr a gwneud dim.' Mae eraill yn teimlo na allant adael i'r boen ymyrryd â'u credoau craidd, er enghraifft 'os yw rhywbeth yn werth ei wneud, mae'n werth ei wneud yn dda'. Mae 'Os gychwynna i dasg, mae'n rhaid i mi ei gorffen' yn gred gyffredin arall sy'n achosi fflamychiad. Mae llawer mwy o resymau dros i bobl gael anhawster yn delio â chynefinder, ond mae sôn am ychydig ohonynt yn amlygu pa mor ddyfeisgar sy'n rhaid i bobl fod i reoli eu poen yn effeithiol.

Dysgu trafod

Yn ystod fy ngwaith mewn rheoli poen rydw i wedi gwylio wrth i rai cleifion wneud newidiadau mawr i'w bywydau ac wedi lleihau fflamychiadau, tra bod eraill heb wneud fawr ddim neu ddim newidiadau ac yn parhau i ddioddef patrymau poen sy'n golygu gofid parhaus. Y prif wahaniaeth, gredaf i, yw gallu'r person i drafod eu poen. **Mae'r boen bob amser yn trechu'r rhai**

sy'n gweld y berthynas fel brwydr barhaus, y maent yn ceisio ei hennill bob tro. Mae'r rhai sy'n trafod ac yn cyrraedd sefyllfa 'Dwi'n ennill, ti'n ennill' gyda'u poen, yn rheoli eu poen ac yn gwella ansawdd eu bywydau.

Llai o frwydr

Mae rhai pobl wedi cael cymorth o feddwl am eu poen yn yr un ffordd ag y byddai, efallai, rywun sy'n dioddef o glefyd siwgwr yn ystyried ei glefyd. Mae'n rhaid i ddioddefwyr clefyd siwgwr edrych ar eu deiet fel rhan bwysig o reoli'r clefyd. Os byddant yn bwyta'r math iawn o fwyd ar yr adegau cywir yn y dydd, cedwir y clefyd siwgwr dan reolaeth. Gellir osgoi bwydydd fel teisen siocled a bwyta darn o ffrwyth yn ei lle. Ymhen amser ni fyddai llawer o ddioddefwyr clefyd siwgwr yn ystyried teisen siocled fel dewis a ddim yn ei cholli chwaith. Allwch chi ddychmygu ceisio bwyta'r deisen i 'guro' clefyd siwgwr? Gellir elwa llawer mwy trwy drafod y cyflwr y mae'n rhaid inni fyw gydag ef'.

Mae sefydlu lefelau cynefinder a'u rhoi ar waith yn strategaeth drafod dda pan yn delio â phoen. Mae'n lleihau'r posibilrwydd o fflamychiadau, a chydag amser ac ymarfer, mae'n arwain at synnwyr o reolaeth dros y boen. Mae'r synnwyr yma o reolaeth yn golygu ansawdd bywyd gwell. Os wnewch chi feddwl am y math hwn o drafod yn yr un ffordd â mae dioddefwyr clefyd siwgwr yn edrych ar eu deiet, efallai bydd yn teimlo'n haws i chi ofyn am help i wneud tasg. Er enghraifft efallai bydd yn ymddangos yn llai o frwydr os bydd raid i chi arafu eich cerdded neu rannu eich gweithgarwch yn yr ardd i bymtheg munud ar y tro.

Os oes angen help arnoch i drafod eich poen ac am wybod pa strategaethau fyddai'r rhai gorau i chi, mae Pain Concern yn cynhyrchu pamffledi defnyddiol a rhaglen radio wybodus ac arloesol, Airing Pain. Gallech hefyd ofyn i'ch meddyg i ystyried eich cyfeirio at raglen rheoli poen ble byddai staff yn eich helpu i wella'r sgiliau hyn.

Rwy'n gobeithio bydd y llyfryn hwn yn eich helpu i reoli eich poen. Daliwch ati a dylech weld gwahaniaeth go iawn. Rwy'n gobeithio'n fawr!

Gweithiodd Liz Macleod ar yr Astley Ainslie Pain Management Programme. Roedd hi'n Gadeirydd Physiotherapy Pain Association (North) ac yn ymgynghorydd i Pain Concern. Mae hi wedi ymddeol erbyn hyn.

Os hoffech wybod mwy am ffynonellau'r dystiolaeth a ddefnyddiwyd ar gyfer y cyhoeddiad hwn, ewch i www.painconcern.org.uk neu cysylltwch â ni yn y cyfeiriad ar y dudalen gefn.

Hoffai Pain Concern ddiolch i'r bobl mewn poen ac i'r arbenigwyr gofal iechyd sydd wedi ein cynorthwyo yn diwygio'r cyhoeddiad hwn. Cefnogwyd y prosiect hwn gan Ymddiriedolaeth Oakdale.

Mai 2016. I'w adolygu Mai 2019.

Trwyddedir y gwaith hwn dan Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License.

Pain CONCERN

Mae Pain Concern yn elusen sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl â phoen a'r rhai sy'n gofalu amdanynt.

Darganfyddwch fwy yn **painconcern.org.uk**

Gwrando ar Airing Pain
Rhaglen radio • ar-lein • ar CD

Darllen Pain Matters
Cylchgrawn • digidol • print

Ffoniwch ein llinell gymorth gwybodaeth:

0300 123 0789

neu ebostiwch

help@painconcern.org.uk

Pain Concern, 62-66 Newcraighall Road, Caeredin EH15 3HS

Rhif elusen SC 023559

Health & care information you can trust

The Information Standard Certified Member

Dylech nodi nad yw ein llinell gymorth na'n gwasanaethau gwybodaeth eraill ar gael yn Gymraeg ar hyn o bryd.