Dyddiad cyhoeddi Ionawr 2011

Deall canllawiau NICE

Gwybodaeth i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau'r GIG

NHS
National Institute for Health and Clinical Excellence

Trin syndrom poen y trocantr mawr gan ddefnyddio therapi siocdonnau

Mae 'canllawiau ymyriadau' NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar bryd a sut y gellir defnyddio triniaethau llawfeddygol newydd mewn arfer clinigol.

Mae'r daflen hon yn ymwneud â phryd a sut y gellir defnyddio therapi siocdonnau yn y GIG i drin pobl sydd â syndrom poen y trocantr mawr (un o achosion poen clunol). Mae'n egluro'r canllawiau (cyngor) gan NICE (y Sefydliad Cenedlaethol dros Iechyd a Rhagoriaeth Glinigol).

Mae canllawiau ymyriadau yn gwneud argymhellion ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio. Mae ymyriad yn brawf, triniaeth neu lawdriniaeth sy'n cynnwys torri neu wneud twll yn y croen, neu endosgop i edrych y tu mewn i'r corff, neu ffynonellau ynni fel pelydrau-X, gwres neu uwchsain. Nid yw'r canllawiau yn cynnwys p'un a ddylai'r GIG ariannu'r driniaeth ai peidio. Gwneir penderfyniadau ynglŷn ag arian gan gyrff lleol y GIG (ymddiriedolaethau gofal sylfaenol ac ymddiriedolaethau ysbyty) ar ôl ystyried pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio a ph'un a yw'n darparu gwerth am arian i'r GIG.

Mae NICE wedi paratoi'r canllawiau hyn am nad oes llawer o wybodaeth hyd yn hyn am ba mor dda y mae'n gweithio, pa mor ddiogel ydyw a pha gleifion fydd yn cael y budd mwyaf ohoni.

Ysgrifennwyd y daflen hon i helpu pobl y cynigiwyd y driniaeth hon iddynt fel y gallant benderfynu p'un a ddylent gytuno (cydsynio) iddi ai peidio. Nid yw'n disgrifio syndrom poen y trocantr mawr na'r driniaeth yn fanwl - dylai aelod o'ch tîm gofal iechyd hefyd roi gwybodaeth lawn a chyngor i chi ar y rhain. Mae'r daflen yn cynnwys rhai cwestiynau y gallech fod am eu gofyn i'ch meddyg i'ch helpu i ddod i benderfyniad. Ceir rhai ffynonellau gwybodaeth a chymorth pellach ar dudalen 6.

Beth y mae NICE wedi'i ddweud?

Prin yw'r dystiolaeth gadarn sy'n dangos pa mor dda mae'r driniaeth hon yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw. Os bydd meddyg am ddefnyddio therapi siocdonnau ar gyfer syndrom poen y trocantr mawr, dylai sicrhau ei fod yn cymryd camau ychwanegol i egluro'r ansicrwydd ynghylch pa mor dda y mae'n gweithio, ynghyd a'r ansicrwydd sy'n gysylltiedig â risgiau posibl y driniaeth. Yn benodol, dylai cleifion gael gwybod am y posibilrwydd o boen yn ystod y driniaeth ac ar ei hôl, a'r risg y gallai'r symptomau waethygu. Dylai hyn ddigwydd cyn i’r claf gytuno (neu beidio â chytuno) i gael y driniaeth. Dylid rhoi'r daflen hon a gwybodaeth ysgrifenedig arall i'r claf fel rhan o'r drafodaeth. Dylid hefyd roi trefniadau arbennig ar waith ar gyfer monitro’r hyn sy’n digwydd i'r claf ar ôl y driniaeth.

Dim ond clinigwyr sydd â hyfforddiant penodol mewn defnyddio therapi siocdonnau ar gyfer syndrom poen anhydrin y trocantr mawr a ddylai weinyddu'r driniaeth hon, a hynny'n unol â chyfarwyddiadau'r gweithgynhyrchwr.

Mae NICE wedi annog gwaith ymchwil pellach i'r driniaeth.

Sylwadau eraill gan NICE

Cafodd NICE 30 o holiaduron wedi'u cwblhau gan gleifion a gafodd y driniaeth. Dywedodd naw claf na fyddent yn cael y driniaeth eto; dywedodd tri fod y driniaeth wedi gwaethygu eu cyflwr gan arwain at fwy o boen a llai o symudedd. Dywedodd y 21 arall y byddent yn argymell y driniaeth hon i bobl eraill.

Efallai bod ffyrdd eraill o drin syndrom poen y trocantr mawr heblaw am y driniaeth hon. Dylai eich tîm gofal iechyd siarad â chi ynghylch p'un a yw'n addas i chi a pha opsiynau triniaeth eraill sydd ar gael.

Trin syndrom poen y trocantr mawr gan ddefnyddio therapi siocdonnau

Yr enw meddygol ar y driniaeth hon yw 'Therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer syndrom poen anhydrin y trocantr mawr’.

Ni chaiff y driniaeth ei disgrifio'n fanwl yma - siaradwch â'ch meddyg i gael disgrifiad llawn.

Y trocantr mawr yw'r term meddygol ar gyfer y lwmp esgyrnog ar ochr allanol y glun. Gall yr ardal hon fod yn boenus os bydd llid ar y sach llawn hylif (y byrsa), sy'n galluogi symudiad rhwydd rhwng yr asgwrn a'r tendonau/cyhyrau sy'n symud drosto. Mae'r llid (a elwir yn fwrsitis) yn aml yn cael ei achosi gan anaf uniongyrchol, niwed i'r tendon, haint, gwahaniaethau yn hyd y goes, neu o ganlyniad i lawdriniaeth gosod clun newydd.

Ymhlith y triniaethau mae gorffwys, ffisiotherapi, cyffuriau gwrthlidiol a phigiadau corticosteroidau. Os nad yw'r un o'r rhain yn gweithio, efallai y bydd angen cynnal llawdriniaeth.

Nid yw therapi siocdonnau'n fewnwthiol. Yn y driniaeth hon caiff siocdonnau eu trosglwyddo drwy'r croen i'r ardal sydd wedi'i heffeithio drwy ddefnyddio dyfais arbennig, ac efallai y defnyddir llywio sgan uwchsain. Gellir rhoi therapi siocdonnau mewn un sesiwn neu fwy. Gellir ei gynnal o dan anasthetig lleol pe defnyddir tonnau sioc ynni uchel gan y gall fod yn boenus.

Mae'r ffordd y gallai'r therapi hwn effeithio ar syndrom poen y trocantr mawr yn anhysbys.

Beth mae hyn yn ei olygu i mi?

Os yw eich meddyg wedi cynnig therapi siocdonnau i chi ar gyfer trin syndrom poen y trocantr mawr, dylai ddweud wrthych fod NICE wedi penderfynu bod y manteision a’r risgiau’n ansicr. Nid yw hyn yn golygu na ddylid cyflawni'r driniaeth, ond dylai eich meddyg egluro beth mae'r driniaeth yn ei olygu yn llawn a thrafod y manteision a'r risgiau posibl gyda chi. Dim ond ar ôl i'r drafodaeth hon gael ei chynnal y dylid gofyn i chi p'un a ydych am gytuno i gael y driniaeth hon. Dylech gael gwybodaeth ysgrifenedig, gan gynnwys y daflen hon, a'r cyfle i drafod y driniaeth gyda'ch meddyg cyn i chi wneud penderfyniad.

Mae NICE wedi penderfynu hefyd bod angen mwy o wybodaeth am y driniaeth hon. Efallai y bydd eich meddyg yn gofyn i chi a ellir defnyddio manylion am eich triniaeth i helpu i gasglu rhagor o wybodaeth am y driniaeth hon. Bydd eich meddyg yn rhoi rhagor o wybodaeth i chi am hyn.

Efallai y byddwch am ofyn y cwestiynau isod

- Beth yn union yw’r driniaeth hon?
- Beth yw'r manteision posibl?
- Beth yw’r tebygolrwydd y bydd y manteision hynny yn berthnasol i mi? A allai cael y driniaeth wneud i mi deimlo’n waeth?
- A oes triniaethau amgen?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw’r risgiau’n fach neu’n ddifrifol? Pa mor debygol ydyw y byddant yn digwydd?
- Pa ofal y bydd ei angen arnaf ar ôl y llawdriniaeth?
- Beth sy'n digwydd os aiff rhywbeth o’i le?
- Beth allai ddigwydd os na chaf y driniaeth?

Gallech ddewis cael y driniaeth hon, cael triniaeth wahanol, neu beidio â chael triniaeth o gwbl.

Crynodeb o fanteision a risgiau posibl

Isod ceir disgrifiad bras o rai o'r manteision a'r risgiau a welwyd yn yr astudiaethau a ystyriwyd gan NICE. Edrychodd NICE ar ddwy astudiaeth o'r driniaeth hon.

Pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio?

Mewn astudiaeth o 229 o gleifion, canfuwyd bod mwy o gleifion a gafodd bigiad corticosteroidau wedi gwella'n llwyr neu fod eu symptomau wedi gwella (56 allan o 75 o gleifion) ac roedd ganddynt sgôr poen is o'i gymharu â'r rhai a gafodd driniaeth therapi siocdonnau (10 allan o 78) neu hyfforddiant cartref (rhaglen ymarfer corff yn y cartref) (5 allan o 76), fis ar ôl y driniaeth. Fodd bynnag, ar ôl 15 mis, roedd y sefyllfa i'r gwrthwyneb: roedd 36 allan o 75 o gleifion yn y grŵp corticosteroidau wedi gwella'n llwyr neu roedd eu symptomau wedi gwella, o'i gymharu â 58 allan o 78 o gleifion therapi siocdonnau a 61 allan o 76 o gleifion ar gyfer hyfforddiant cartref. Roedd y sgorau poen ar gyfartaledd yn is ar gyfer grwpiau therapi siocdonnau a grwpiau hyfforddiant cartref nag ar gyfer cleifion a gafodd y pigiad cortocsteroidau, ar ôl 15 mis.

Dywedodd yr un astudiaeth fod 37 allan o 75 o gleifion yn y grŵp pigiadau, 50 allan o 78 o gleifion yn y grŵp therapi siocdonnau a 26 allan o 76 o gleifion yn y grŵp hyfforddiant cartref wedi gallu ailddechrau gwneud gweithgareddau chwaraeon neu hamdden ar ôl pedwar mis.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr mai'r ffactorau llwyddiant yw gwella, difrifoldeb y boen a gweithrediad gwell.

Risgiau a phroblemau posibl

Dywedodd astudiaeth o 229 o gleifion fod nifer y cleifion a gafodd fwy o boen am fwy na diwrnod yn 18 ar gyfer y grŵp pigiadau, dau ar gyfer y grŵp therapi siocdonnau a 15 ar gyfer y grŵp hyfforddiant cartref. Cafodd dau glaf a gafodd bigiad a 26 o gleifion a gafodd therapi siocdonnau lid ar y croen yn ystod y mis cyntaf.

Yn ogystal ag edrych ar yr astudiaethau hyn, gofynnodd NICE am farn cynghorwyr arbenigol hefyd. Mae'r cynghorwyr hyn yn arbenigwyr clinigol yn y maes hwn o feddyginiaeth. Dywedodd y cynghorwyr mewn egwyddor y gallai'r problemau gynnwys poen, rhwygo tendonau, cleisio difrifol, a niwed i'r nerfau.

Rhagor o wybodaeth am boen clun

Gall NHS Choices (www.nhsdirect.wales.nhs.uk) fod yn fan da i gael gwybod mwy. Efallai y gall eich gwasanaeth cyngor a chysylltiadau cleifion (a elwir yn 'PALS' fel arfer) lleol roi gwybodaeth a chymorth pellach i chi. I gael manylion holl ganllawiau NICE ar boen clun, ewch i'n gwefan yn www.nice.org.uk

NICE

Mae NICE yn llunio canllawiau (cyngor) i'r GIG ynglŷn ag atal, canfod a thrin gwahanol gyflyrau meddygol. Ysgrifennir y canllawiau gan arbenigwyr annibynnol gan gynnwys gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a phobl sy'n cynrychioli cleifion a gofalwyr. Maent yn ystyried pa mor dda y mae ymyriad yn gweithio a pha mor ddiogel ydyw, ac yn gofyn barn cynghorwyr arbenigol. Mae canllawiau ymyriadau yn berthnasol i'r GIG cyfan yng Nghymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Disgwylir i staff sy'n gweithio yn y GIG ddilyn y canllawiau hyn.

I gael rhagor o wybodaeth am NICE, ei waith a sut mae'n gwneud penderfyniadau, ewch i www.nice.org.uk/aboutguidance

Mae'r daflen hon yn ymwneud â 'Therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer syndrom poen anhydrin y trocantr mawr'. Mae'r daflen hon a'r canllawiau llawn a anelir at weithwyr gofal iechyd proffesiynol ar gael yn www.nice.org.uk/guidance/IPG376

Rydym yn annog sefydliadau gwirfoddol, sefydliadau'r GIG a chlinigwyr i ddefnyddio testun o'r llyfryn hwn yn eu gwybodaeth eu hunain am y driniaeth hon.

National Institute for Health and Clinical Excellence
MidCity Place, 71 High Holborn, London, WC1V 6NA; www.nice.org.uk

ISBN 978-1-84936-503-1

N2452 1P January 11

© National Institute for Health and Clinical Excellence, 2011. All rights reserved. This material may be freely reproduced for educational and not-for-profit purposes. No reproduction by or for commercial organisations, or for commercial purposes, is allowed without the express written permission of NICE.