

# Triniaeth radio-amledd mewnddisgol drwy bigiad i gnewyllyn y disg rhyngfertebrrol ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn

Ionawr 2016

## **Beth mae NICE wedi'i ddweud?**

Prin yw'r dystiolaeth gadarn sy'n dangos pa mor dda y mae [triniaeth radio-amledd mewnddisgol drwy bigiad i gnewyllyn y disg rhyngfertebrrol](#) ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn yn gweithio, ond nid oes unrhyw bryderon mawr o ran diogelwch. Dylai ond cael ei defnyddio os rhoddir esboniad manwl o'r risgiau a bod camau ychwanegol yn cael eu rhoi ar waith i gofnodi ac adolygu beth sy'n digwydd.

Mae angen cynnal rhagor o ymchwil ar y driniaeth hon ac efallai y bydd NICE yn ailystyried y driniaeth os caiff rhagor o dystiolaeth ei chyhoeddi.

## ***Beth mae hyn yn ei olygu i mi?***

Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol esbonio'r hyn y mae cael y driniaeth hon yn ei olygu yn llawn a thrafod y manteision a'r risgiau posibl â chi. Yn arbennig, dylai esbonio'r ansicrwydd ynghylch y dystiolaeth o ba mor debygol ydyw o wella eich symptomau ac y gall eich poen ailymddangos ar ôl y driniaeth. Dylech hefyd gael gwybod sut i gael rhagor o wybodaeth am y driniaeth ac am opsiynau triniaeth amgen. Dim ond ar ôl cael y drafodaeth hon y dylid gofyn i chi a hoffech gael y driniaeth hon. Dylai eich gweithiwr iechyd proffesiynol ofyn i chi a ellir casglu manylion am eich triniaeth.

## ***Sylwadau eraill gan NICE***

Dyweddodd NICE nad oedd unrhyw dystiolaeth o ran y defnydd o'r driniaeth hon ar gyfer trin [sciatica](#).

## **Y cyflwr**

Os bydd haen allanol gwydn disg, sy'n gweithredu fel clustog rhwng dau asgwrn yn rhan isaf yr asgwrn cefn (cymalau'r meingefn) yn rhwygo, gall y canol meddal chwyddo drwy'r rhwyg. Gelwir hyn yn dorgest, neu 'disg wedi llithro'. Os bydd yn pwyso ar nerf, gall y disg wedi llithro achosi poen yn y

cefn, poen yn y coesau (sciatica), fferdod neu wendid yn y coesau, neu hyd yn oed broblemau gyda'r bledren.

Mae triniaethau yn cynnwys poenladdwyr, cyffuriau i leihau llid, pigiadau corticosteroid i'r ardal yr effeithiwyd arni, therapi corfforol ac aciwbgiad. Os bydd y symptomau yn ddifrifol neu'n para am gyfnod hir, gellir tynnu'r rhan o'r disg sydd wedi chwyddo, naill ai drwy lawdriniaeth agored neu gan ddefnyddio technegau llai ymwithiol. Gelwir hyn yn ddissectomi.

Mae NICE wedi ystyried defnyddio [triniaeth radio-amledd mewnddisgol drwy bigiad i gnewyllyn y disg rhyngfertebrol](#) ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn fel opsiwn triniaeth arall os nad yw'r poen wedi ymateb i driniaeth ac nid yw llawdriniaeth agored yn addas.

Gall [NHS Choices](#) a [gwybodaeth NICE i'r cyhoedd am boen yng ngwaelod y cefn](#) fod yn fan da i gael mwy o wybodaeth.

## **Y driniaeth**

Gwneir y driniaeth hon o dan anesthetig cyffredinol, gyda'r claf wedi'i lonyddu ac yn gorwedd ar ei wyneb. Nod y driniaeth yw lleddfu poen yng ngwaelod y cefn drwy roi ynni gwres ar y disg sydd wedi cael niwed.

Rhoddir nodwydd i mewn i'r disg drwy ddefnyddio arweiniad pelydr X. Yna caiff tiwb hyblyg tenau ei basio drwy'r nodwydd ac i mewn i ganol y disg. Unwaith y bydd yn ei le, caiff y tiwb ei gynhesu'n araf a'i gadw ar dymheredd o tua 70°C, fel arfer am tua 1-2 funud, cyn ei dynnu oddi yno.

Gellir hefyd defnyddio radio-amledd sy'n pylsadu, sy'n creu llai o wres yn y disg, ond sy'n cael ei roi am gyfnod hirach.

## **Buddiannau a risgiau**

Pan edrychodd NICE ar y dystiolaeth, penderfynwyd nad oes llawer o dystiolaeth dda ynglŷn â pha mor dda y mae'r driniaeth hon yn gweithio. Roedd yr 9 astudiaeth a ystyriwyd gan NICE yn cynnwys cyfanswm o 285 o gleifion.

Yn gyffredinol, dangoswyd y manteision canlynol:

- Lledfu'r boen mewn rhai cleifion, sy'n para hyd at 12 mis ar ôl y driniaeth.
- Achosi llai o anabledd oherwydd poen cefn, pan gaiff ei fesur rhwng 1 a 6 mis ar ôl y driniaeth.
- Mewn astudiaeth o 8 o gleifion, rhoddodd pob un ohonynt y gorau i ddefnyddio eu meddyginiaeth sy'n lleddfu poen ar ôl y driniaeth.

Dangosodd yr astudiaethau fod y risgiau o driniaeth radio-amledd mewnddisgol drwy bigiad i gnewyllyn y disg rhyngfertebrol ar gyfer poen yng ngwaelod y cefn yn cynnwys y canlynol:

- Poen yn ailymddangos, sy'n para hyd at 6 wythnos.
- Disg wedi llithro mewn 5% o gleifion, ond nid oedd yn glir p'un a oedd hyn yn gysylltiedig â'r driniaeth.

Dywedwyd wrth NICE am risgiau posibl eraill hefyd: niwed i'r meinwe neu'r pibellau gwaed, haint yn y gwagle rhwng y fertebrâu.

Os hoffech wybod rhagor am yr astudiaethau, gweler y [canllaw](#). Gofynnwch i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol esbonio unrhyw beth nad ydych yn ei ddeall.

## **Cwestiynau i'w gofyn i'ch gweithiwr iechyd proffesiynol**

- 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'r driniaeth wneud i mi deimlo'n waeth?
- A oes triniaethau eraill ar gael?
- Beth yw risgiau'r driniaeth?
- A yw'r risgiau'n fach neu'n ddifrifol? Pa mor debygol ydynt o ddigwydd?
- Pa ofal y bydd ei angen arnaf ar ôl y driniaeth?
- Beth sy'n digwydd os aiff rhywbeth o'i le?
- Beth allai ddigwydd os na chaf y driniaeth?

## **Ynglŷn â'r wybodaeth hon**

Mae [canllawiau ymyriadau](#) NICE yn rhoi cyngor i'r GIG ar ddiogelwch triniaeth a pha mor dda y mae'n gweithio.

ISBN: 978-1-4731-1795-2