Therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer tendinopathi gweyllen y ffêr

Rhagfyr 2016

Beth mae NICE wedi'i ddweud?

Prin yw'r dystiolaeth gadarn sy'n dangos pa mor dda y mae therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer tendinopathi gweyllen y ffêr 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 therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer tendinopathi gweyllen y ffêr 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 egluro'r ansicrwydd ynghylch pa mor debygol ydyw o wella eich symptomau. Dylech hefyd gael gwybod sut i gael rhagor o wybodaeth am y driniaeth. 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

Nododd NICE fod sylwadau gan gleifion yn gymysg. Cafodd rhai pobl lai o fudd o'r driniaeth nag eraill, ac roedd rhai pobl o'r farn bod y driniaeth yn boenus.

Y cyflwr

Tendinopathi gweyllen y ffêr yw poen a llid y tendon ar gefn y sawdl. Fel arfer caiff ei achosi gan anaf neu orddefnydd. Ymhlith y symptomau mae poen, chwyddo, gwendid ac anystwythder, a dolur dros y sawdl.

Fel arfer, bydd tendinopathi yn gwella, naill ai ar ei ben ei hun neu drwy orffwys, defnyddio iâ a thriniaethau fel pigiadau corticosteroid, orthoteg (dyfeisiau i gefnogi'r droed), ffisiotherapi, ymarferion corfforol neu ymestyn a meddyginiaethau lleddfu poen. Os nad yw'r rhain yn gweithio, gellir ystyried llawdriniaeth. Mae NICE wedi ystyried defnyddio therapi siocdonnau allgorfforol fel opsiwn triniaeth arall.

Gall NHS Choices fod yn fan da i gael gwybod mwy.

Y driniaeth

Mewn therapi siocdonnau allgorfforol, defnyddir dyfais i basio siocdonnau acwstig (sain) drwy'r croen i'r ardal yr effeithir arni. Credir bod hyn yn helpu i wella'r cyflwr, ond ni wyddys sut mae'n gweithio.

Mae dyfeisiau ynni isel ac ynni uchel ar gael. Gall dyfeisiau ynni uchel achosi mwy o boen, a gall fod angen defnyddio anesthetig lleol. Mae rhywfaint o dystiolaeth bod defnyddio anesthetig lleol i gynnal y driniaeth yn cynnig llai o fudd. Mae dyfeisiau ynni isel yn achosi llai o boen, gellir eu defnyddio dro ar ôl tro ac nid oes angen defnyddio anesthetig lleol. Mae llawer o gleifion yn cael cyfres o driniaethau ond gallai fod yn un sesiwn. Efallai y caiff canllawiau uwchsain eu defnyddio er mwyn helpu i osod y ddyfais yn y man cywir.

Buddiannau a risgiau

Pan edrychodd NICE ar y dystiolaeth, penderfynodd nad oedd digon o dystiolaeth i wybod pa mor dda y mae therapi siocdonnau allgorfforol ar gyfer trin tendinopathi gweyllen y ffêr yn gweithio. Roedd y pum astudiaeth a ystyriwyd gan NICE yn cynnwys cyfanswm o 821 o gleifion.

Nid yw'r dystiolaeth ynghylch pa mor dda y mae'r driniaeth yn gweithio yn glir oherwydd y ffordd y cafodd ei chyflawni, a'r ffaith bod pob astudiaeth wedi mynd ati i fesur llwyddiant y driniaeth mewn ffordd wahanol. Ond nododd rhai cleifion yn yr astudiaethau eu bod yn cael llai o boen a bod gweyllen y ffêr yn gweithio'n well, hyd at flwyddyn ar ôl y driniaeth.

Dangosodd yr astudiaethau fod y risgiau sy'n gysylltiedig â'r driniaeth yn cynnwys y croen yn cochi, cleisiau, poen, poen yng nghroth y goes a diffyg

teimlad. Roedd y rhain oll yn symptomau dros dro a wnaeth wella gydag amser. Gwnaeth tendon gweyllen y ffêr dorri bythefnos ar ôl y driniaeth yn achos dau glaf, ond gall hyn ddigwydd hefyd pan nad yw'r driniaeth wedi'i rhoi.

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?
- 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: 978-1-4731-2311-6