

Rheoli Poen

Mae'n bwysig cadw eich corff i symud i atal eich cymalau a ligamentau rhag dechrau teimlo'n stiff a phoenus a'ch cyhyrau rhag colli cryfder.

Meddyginiaeth Poen (tabledi)

Ystyriwch gymryd meddyginiaethau poen dros-y-cownter syml fel **ibuprofen** neu **barasetamol** o fewn y dyddiau i wythnosau cyntaf o ymddangosiad symptomau, anaf neu'r ddau. Cymerwch y feddyginiaeth yn gyson yn unol â'r wybodaeth ar y bocs neu'r daflen feddyginiaeth. Dyma'r ffordd orau o gadw'n ddiogel a chael y budd llawn o feddyginiaeth poen dros-y-cownter. Gall hyn eich helpu i symud yn fwy cyfforddus, a all eich helpu i wella.

Eli Poen ar gyfer y Croen

Gall eli poen fod yn ychwanegiad diogel a buddiol i strategaethau rheoli poen i rai pobl. Mae llawer o gynhyrchion ar gael. Ystyriwch siarad â'ch fferylllydd lleol i drafod opsiwn priodol i chi. Siaradwch â'ch meddyg teulu neu fferylllydd lleol cyn cyfuno meddyginiaethau poen (tabledi) ac eli poen meddyginiaethol.

Siaradwch â fferylllydd – Os ydych chi'n profi sgil-ffeithiau neu os na allwch chi gymryd meddyginiaethau poen dros-y-cownter syml neu os nad ydyn nhw i'w gweld yn helpu, er eich bod wedi eu cymryd yn rheolaidd ac yn gyson fel y mae'r bocs a'r cyfarwyddiadau'n ei ddisgrifio, siaradwch â'ch fferylllydd lleol.

I gael rhagor o wybodaeth am Wasanaethau Fferylliaeth:

[Taflen Dewis Fferyllfa \(wales.nhs.uk\)](https://wales.nhs.uk)

[GIG 111 Cymru – Gwasanaethau yn eich ardal chi](#)

Mewn rhai achosion, efallai y bydd angen ystyried meddyginiaeth poen ar bresgripsiwn. Fel arfer, dylai hyn fod ar ôl i chi roi cynnig ar yr opsiynau symlaf a diogelaf yn gyntaf, a dim ond am yr amser gofynnol byrraf. Holwch eich fferylllydd lleol neu feddyg teulu os oes angen rhagor o gyngor arnoch ar feddyginiaeth poen ar bresgripsiwn.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan:
<https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>

Poeth/Oer

Mae rhai pobl yn cael budd o ddefnyddio pecynnau cywasgu poeth neu oer am ryddhad byrdymor. Nid oes tystiolaeth bod un yn well na'r llall, a gall ddod lawr i ddewis unigol. Mae'n gyffredin defnyddio pecyn oer ar ôl anaf neu os yw'r symptomau'n gwaethygu yn dilyn gweithgaredd neu ymarfer corff. Ond nid yw hyn yn gweithio i bawb. Gallwch brynu pecynnau poeth/oer o fferyllfa, neu mae potel dŵr poeth neu fag o lysiau wedi rhewi wedi'u lapio mewn clwtyn neu dywel yn gweithio hefyd.

Symudiadau ac Ymarfer Corff

Mae swm priodol o symud ac ymarfer corff yn helpu i reoli poen. Efallai y bydd angen i chi addasu rhai symudiadau ac ymarfer yn dibynnu ar eich sefyllfa. Er enghraifft, yn y dyddiau cynnar ar ôl ymddangosiad symptomau newydd, anaf neu'r ddau, efallai y byddwch am ymarfer y symudiadau sy'n teimlo'n fwy cyfforddus i ddechrau ac yn raddol adeiladu i symudiadau arferol. Ewch i'n hadrannau ar Weithgarwch ac Ymarfer Corff am fwy o wybodaeth.

Iechyd Meddwl a Straen

Mae cyfnodau o straen yn rhan anochel o fywyd. Nid dim ond effeithio arnoch yn emosiynol y mae straen – mae hefyd yn cael effeithiau corfforol a gall hyn newid sut rydym yn teimlo ac yn ymateb i boen. Gall poen ynddo'i hun achosi straen a all arwain at gylch dieflig. Mae sgiliau rheoli Iechyd Meddwl a Straen yn bwysig ar gyfer rheoli poen. Mae rhai pobl yn cael budd o dechnegau fel ymlacio, myfyrdod meddwlgarwch, ymarfer corff a siarad ag eraill. Gall rhoi amser i chi'ch hun i fwynhau gweithgareddau sy'n eich helpu i ymlacio, fel cael bath cynnes neu ddarllen llyfr da, fod o fudd mawr. Ewch i'n hadran ar Iechyd Meddwl a Lles i gael rhagor o wybodaeth.

Gellir dod o hyd i wybodaeth a chysylltiadau ychwanegol ar ein gwefan:

GWENT YN SYMUD YN WELL – Rheoli Poen
[Rheoli Poen – Move Better Gwent \(gig.cymru\)](https://gwentynsymudynwell.gig.cymru)

Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well

Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan:
<https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>