

POEN A SYNDROM TOURETTE

GALL POEN FOD YN RHAN O FYWYD DYDDIOL I RAI POBL SY'N BYW
Â SYNDROM TOURETTE (ST), OND MAE RHAI PETHAU Y GALLWCH EU
GWNEUD I REOLI POEN A'I EFFAITH AR EICH LLES.

Mae brathu tu mewn eich ceg,
chwifio eich braich allan yn
wyllt neu roi ysgytwad i'ch pen
sawl gwaith drosodd i gyd yn
enghreiffiau o'r ticiau y gall
pobl sydd â Syndrom Tourette
(ST) eu profi. Gall ticiau fel hyn
fod yn boenus i'ch corff.

Mae'n gallu bod yn rhwystredig gwybod
beth sy'n achosi poen, ond heb allu ei
stopio. Os yw'r boen yn para am gyfnod
hir, mae'n gallu llorio rhywun, ond mae
pethau mae modd eu gwneud i helpu.

PA MOR GYFFREDIN YW POEN I BOBL SYDD Â SYNDROM TOURETTE?

Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â ST yn
teimlo rhywfaint o anesmwythder corfforol
oherwydd eu ticiau a bydd llawer yn
profi poen oherwydd eu ST. Mannau
cyffredin i bobl sydd â ST deimlo poen
yw'r gwar, cefn, gwddf, ysgwyddau,
llygaid a chymalau, ond mae poen yn
aml mewn mwy nag un lle ar y tro. Yn
anffodus, gall poen sydd wedi'i achosi
gan ST effeithio'n negyddol ar hwyliau,
cwsgr a mwyniant bywyd yn gyffredinol.

PAM MAE SYNDROM TOURETTE YN GYSYLLTIEDIG Â PHOEN?

Gall symptomau ST achosi poen mewn amrywiaeth o ffyrdd:

- Mae ymdrech gorfforol ticiau'n gallu achosi poen cyhyrau a chymalau (neu boen yn y trwyn a'r gwddf yn achos ticiau llafar)
- Gall ticiau ailadroddus achosi anafiadau straen ailadroddus
- Maent yn gallu achosi anafiadau corfforol, e.e. ysgytwadau i'ch breichiau neu'ch pen
- I rai pobl, mae'r ysfa ragrybuddiol (y teimlad rydych chi'n ei gael cyn tic) a'r weithred o geisio atal tic yn gallu bod yn boenus
- Mae pobl sydd â ST yn fwy tebygol o ddioddef cur pen a meigrin, sydd hefyd yn gyflyrau poenus

OEDDECH CHI'N GWYBOD

...bod pobl sydd â ST yn gallu bod yn fwy sensitif i boen na rhai sydd heb diciau? Nid ydym yn deall yr union reswm am hynny, ond un ddamcaniaeth yw nad yw eu cyrff yn gallu hidlo a gwahanu ymdeimladau diniwed 'gystal â chyrff pobl eraill. Damcaniaeth arall yw nad yw synwryddion nerfol y corff sy'n profi ymdeimladau bob amser yn cyfathrebu'n gywir.

ATAL POEN



Mae modd osgoi rhywfaint o boen drwy ddefnyddio tactegau sydd un ai'n newid y tic neu'n atal y tic rhag brifo. Mae pobl o gymuned Tourettes Action wedi rhannu strategaethau maen nhw'n eu defnyddio i helpu i leihau effaith poen mae ticiau'n ei achosi a dyma rai o'u hawgrymiadau:

- ticiwch yn ysgafn ac yn araf os gallwch chi
- ceisiwch ddod o hyd i diciau eraill sy'n llai poenus (e.e. newid ticiau rowlio llygaid poenus am gau eich llygaid yn dynn)
- os mai wrth gerdded yn unig mae eich ticiau'n brifo, ceisiwch stopio i ryddhau'r ticiau cyn dal ati i gerdded wedyn
- weithiau, gall ticiau taro gael eu newid am dynhau'r cyhyrau yn y rhan y byddech wedi'i tharo, neu geisio taro rhan llai sensitif (e.e. y goes yn lle rhwng y coesau)
- ar gyfer ticiau fficio bysedd, ceisiwch ddefnyddio plasteri i warchod eich croen
- ceisiwch gynnal eich gwddf yn ystod ffitiau pesychu
- rhowch gynnig ar ddefnyddio pad coler meddal pan mae'r ticiau'n ddrwg
- cnowch fodrwy blastig yn lle tu mewn eich ceg neu ddefnyddio gorchudd dannedd (gum shield) ar gyfer tic rhincian dannedd



TRIN POEN

Mae byw gyda phoen yn gallu bod yn anodd – gall wneud i chi deimlo'n rhwystredig, yn ddiobaith neu hyd yn oed yn ddig ar adegau. Fodd bynnag, mae opsiynau ar gael i drin poen. Nid oes rhaid i chi ddioddef yn dawel.

Yn ogystal â meddyginiaeth, mae nifer o wahanol wasanaethau ar gael i helpu pobl sy'n byw â phoen cyson. Mae rhai o'r rheiny wedi'u disgrifio isod. Os nad yw eich meddyg teulu'n siŵr beth i'w wneud am eich ticiau poenus, efallai y byddai'n ddefnyddio pe bai gennych syniad o'r hyn fyddai'n gweithio ar eich cyfer chi, fel y gallwch ofyn am atgyfeiriad at y gwasanaeth hwnnw.

ARBENIGWYR POEN

Mae gan lawer o ysbytai glinigau poen arbenigol lle gall pobl sydd mewn poen fynd i gael asesiad, triniaeth neu gyngor ar reoli eu poen. Wrth fynd i glinig poen, gallech gael eich gweld gan feddyg sydd â diddordeb penodol mewn poen, neu efallai y bydd ganddynt dîm o arbenigwyr, yn cynnwys ffisiotherapyddion, seicolegwyr a therapyddion galwedigaethol.

FFISIOOTHERAPYDDION

Efallai y bydd ffisiotherapyddion yn gallu argymhell ymarferion neu roi cyngor i chi ar ystum y corff i helpu i leihau'r poen. Mae gwefan Cymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion yn cynnig gwybodaeth am y gwahanol ffyrdd o gael ffisiotherapi:

www.csp.org.uk/public-patient

THERAPYDDION GALWEDIGAETHOL

Nod therapyddion galwedigaethol yw ei gwneud yn haws i bobl gymryd rhan yng ngweithgareddau bywyd bob dydd. Mae modd cyflawni hyn drwy wneud newidiadau i'r amgylchedd (e.e. defnyddio cymhorthion neu addasiadau i'ch cartref neu weithle) neu drwy addasu'r gweithgaredd i'w gwneud yn haws i'r unigolyn gymryd rhan. Mae Cymdeithas Therapyddion Galwedigaethol Prydain yn cynnig rhagor o wybodaeth am therapi galwedigaethol: www.rcot.co.uk

SEICOLEGWYR

Mae seicolegwyr yn gweithio gyda phobl sy'n profi poen i ddatblygu dealltwriaeth a strategaethau a allai eu helpu i ddeall patrymau niweidiol ac agweddau eraill fel meddyliau ac ymateb. Gall y seicolegydd helpu i feithrin technegau addasol gydag ymatebion meddwl ac ymddwyn mwy effeithiol, sy'n pwysleisio ymdopi a gwell bywyd dydd i ddydd ar sail targedau'r unigolyn. Mae gan Gymdeithas Seicolegol Prydain fwy o wybodaeth am therapïau seicolegol: www.bps.org.uk





→ TRIN POEN GARTREF

Cyn penderfynu rhoi cynnig ar unrhyw therapi, dylech bob tro drafod gyda'ch meddyg i sicrhau ei fod yn iawn ar eich cyfer chi. Dyma rai strategaethau y gallech roi cynnig arnynt i drin poen gartref:

- defnyddio poteli dŵr poeth, jel Deep Heat, lampau gwres neu baciau oer ar gyhyrau poenus
- sugno ar rew ar gyfer wlsrau ceg sy'n cael eu hachosi gan diciau ceg neu ddefnyddio jel ar gyfer wlsrau
- gall ymestyn ac ymarferion helpu cyhyrau neu gymalau poenus
- peiriant TENS (Transcutaneous Electrical Nerve Stimulators), sef dyfais sy'n lleddfu poen i rai pobl drwy roi pylsiau trydanol bach i'r man poenus drwy baddiau gludiog sy'n cael eu gosod ar y croen

YMDOPI Â PHOEN

Os nad oes triniaeth ar gael neu os ydych yn dewis rheoli'r boen eich hun, mae rhai pethau y gallwch eu gwneud i leihau effaith poen ar eich bywyd. Mae dysgu ymlacio eich cyhyrau, dysgu cymryd pwyll a dod o hyd i ymarfer rydych chi'n ei fwynhau'n gallu helpu. Dewch o hyd i'r hyn sy'n gweithio i chi ond cofiwch gael cyngor meddygol i sicrhau na fydd unrhyw ymarfer rydych chi'n ei ddewis yn gwneud eich poen yn waeth.

Dyma weithgareddau y gallech roi cynnig arnynt:

- cael bath neu gawod gynnes
- ymarfer sgiliau ymlacio, fel technegau anadlu a myfyrdod
- gwneud ymarfer corff sy'n hwyl ac yn rhoi hwb i chi
- dod o hyd i rywbeth i dynnu'ch sylw, fel eich hoff raglen deledu neu chwarae/gwrando ar gerddoriaeth
- tyliniad (massage), un ai gan aelod o'r teulu neu dilynwr proffesiynol neu chi eich hun
- ceisiwch ofyn i rywun ddal neu gynnal eich pen er mwyn lleddfu ticiau pen neu wddf dros dro

GWYBODAETH ARALL AM RAGLENNI RHEOLI POEN

PAIN MANAGEMENT PROGRAMMES

Efallai fod rhaglenni rheoli poen ar gael yn eich ardal chi. Bwriad y rhain yw gwella ansawdd bywyd pobl sydd mewn poen, yn hytrach na thrin y boen ei hun.

Er mwyn manteisio arnynt, gallwch ofyn i'ch meddyg teulu eich atgyfeirio at eich clinig poen lleol am gwsr hunan-reoli am ddim ar reoli poen. Mae mwy o wybodaeth am wasanaethau poen y GIG ar gael ar www.nhs.uk/live-well/pain/how-to-get-nhs-help-for-your-pain

Fe allech hefyd ystyried rhoi cynnig ar fyfyrdod. Mae apiau fel Headspace – www.headspace.com/meditation/pain – a Calm – www.calm.com – yn gallu eich arwain drwy ymarferion myfyrdod sydd wedi'u creu i helpu gyda phoen.

SEFYDLIADAU SY'N CYNNIG CYNGOR AR BOEN

Pain Concern

Elusen genedlaethol sy'n darparu gwybodaeth a chefnogaeth i bobl sy'n dioddef poen a rhai sy'n gofalu amdanynt. Mae eu gwasanaethau'n cynnwys taflenni am ddim a llinell gymorth.

www.painconcern.org.uk

Action on Pain

Elusen sy'n darparu cyngor i bobl sy'n cael eu heffeithio gan boen cronig. Mae ganddynt hefyd llinell gymorth.

action-on-pain.co.uk

CYFEIRIADAU

Green, B., A. Waters a J. Jimenez-Shahed,
Pain in Tourette Syndrome: A Comprehensive Review.
J Child Adolesc Psychopharmacol, 2025. 35(1): t. 23 – 24

Malek, A., *Pain in Tourette Syndrome-Children's and
Parents' Perspectives.* J Clin Med, 2022. 11(2).

Taylor, E., S. Anderson ac E.B. Davies, "*I'm in pain
and I want help*": An online survey investigating
the experiences of tic-related pain and use of pain
management techniques in people with tics and tic
disorders. Front Psychiatry, 2022. 13: p. 914044.