

# Poen yn eich cefn yn y gweithle

[Backpain in the workplace]

## ***Beth all arwain at boen yn eich cefn yn y gweithle?***

Gall sawl sefyllfa yn y gwaith arwain at boen yn y cefn. Mae'r union achos yn aml yn aneglur, ond mae poen yn y cefn yn fwy cyffredin mewn tasgau sy'n golygu:

- gwaith llaw trwm, a thasgau codi a symud ym maes diwydiant trwm;
- codi a symud mewn llefydd lletchwith, fel gwaith dosbarthu;
- tasgau ailadroddus, megis pacio nwyddau â llaw;
- eistedd wrth weithfan am gyfnod hir os nad yw'r weithfan wedi'i threfnu neu ei haddasu'n gywir ar gyfer y person, e.e. gweithio gyda chyfrifiaduron;
- gyrru'n bell neu yrru dros dir garw, yn enwedig os nad yw'r sedd wedi'i haddasu'n gywir, neu os nad yw'n bosibl addasu'r sedd neu os nad oes sbring digonol arni. Gall gweithio ag offer trwm, megis cloddiwr, arwain at ormod o ysgwyd.

Ymhlith y gweithgareddau corfforol sy'n gallu gwaethygu poen yn y cefn, neu dasgau sy'n gallu bod yn anoddach pan fod gennych boen yn y cefn, mae:

- cwmanu, plygu drosodd neu gyrtydu, gan gynnwys gweithio gyda chyfrifiaduron (osgo gwael);
- codi gwrthrychau sy'n rhy drwm neu'n rhy swmpus, cario gwrthrychau mewn ffordd lletchwith;
- gwthio, tynnu neu lusgo llwythau rhy fawr;
- gweithio y tu hwnt i alluoedd a chyfyngiadau arferol, a phan fydd eich corff wedi gorflino;
- defnyddio technegau codi gwael (neu pan nad ydych yn gallu defnyddio cymhorthion codi oherwydd yr amgylchedd gwaith);
- ymestyn, troi ac estyn;
- cyfnodau maith mewn un safle, sy'n arwain at straen ar yr osgo
- sefyllfaoedd lle mae'r corff i gyd yn cael ei ddirgrynu a'i ysgwyd.

Fel gyda llawer o gyflyrau, mae rhai pobl yn fwy tebygol o ddioddef poen yn y cefn nag eraill.

## ***Poen yn y Cefn yn y Gweithle:***

### ***Atal a Rheoli***

Mewn unrhyw fusnes, bach neu fawr, gweithwyr yw'r ased mwyaf gwerthfawr. Anhwylderau'r cefn yw'r math mwyaf cyffredin o salwch yn y gwaith.

Mae angen rheolaeth dda ac ymagwedd bartneriaeth er mwyn mynd i'r afael â phoen yn y cefn. Mae gan gyflogwyr, gweithwyr ac eraill, megis cynrychiolwyr diogelwch a chynrychiolwyr diogelwch undebau llafur rolau i'w chwarae yn yr ymagwedd hon.

Mae'r wybodaeth hon wedi'i chynllunio i helpu cyflogwyr a rheolwyr atal a rheoli effeithiau poen yn y cefn yn y gweithle, yn enwedig mewn busnesau bach. Bydd yn ddefnyddiol i gyflogeion hefyd.

Mae atal anafiadau sy'n ymwneud â gwaith, gan gynnwys anhwylderau cyhyrsgerbydol megis poen yn y cefn, a'u rheoli yn y gweithle yn un o flaenoriaethau'r Comisiwn Iechyd a Diogelwch (HSC).

Prif negeseuon yr HSE am anhwylderau cyhyrsgerbydol (MSD) yw:

- gallwch wneud pethau i rwystro MSD neu eu lleihau gymaint â phosibl;
- mae'r camau atal yn gost-effeithiol;
- ni allwch atal pob MSD, felly mae cofnodi'r symptomau'n gynnar, triniaeth briodol a chyfnod adsefydlu addas yn hanfodol.

Nodwch mai diweddariad o'r daflen am ddim 'Back in Work: Managing back pain in the workplace' (INDG333) yw hwn.

## ***Poen yn y Cefn – Cyflwyniad***

Mae poen yn y cefn yn effeithio ar bob diwydiant, nid dim ond rhai sectorau risg-uchel. Yn 2001/02, collwyd tua 5.7 miliwn diwrnod gwaith (cyfwerth â diwrnod llawn) oherwydd poen yn y cefn a achoswyd gan waith, neu a wnaed yn waeth gan waith.

## ***Pwy sy'n cael poen yn y cefn?***

Mae'r rhan fwyaf ohonom yn cael poen yn ein cefnau ar ryw adeg. Fel arfer nid yw'r poen o ganlyniad i rywbeth difrifol. Os caiff ei drin yn gywir, gall ddiflannu ar ôl ychydig ddyddiau neu wythnosau. Mae llawer o bobl yn ymdrin â'r broblem eu hunain heb weld y meddyg. Ond dylai pobl sy'n cael poenau difrifol, pobl sy'n pryderu am eu poen yn y cefn neu bobl y mae'r poen yn parhau iddynt neu'n gwaethygu yn sydyn, fynd i weld meddyg. Pan fo'r cefn yn brifo, efallai y bydd yn cyfyngu ar weithgareddau am gyfnod byr ond nid yw hynny o reidrwydd yn golygu y bydd parhau i fod yn weithgar, neu barhau yn y gwaith yn gwneud unrhyw niwed.

## ***Beth sy'n achosi poen yn y cefn?***

Nid oes rheswm canfyddadwy am y rhan fwyaf o boenau yn y cefn. Gallai poeni am boen yn y cefn ei wneud yn waeth a rhwystro rhywun rhag gwella. Mae poeni am y poen yr ydych yn ei ddiodef yn naturiol, ond dylech gofio, fel arfer, nad yw'r poen o ganlyniad i rywbeth difrifol, a gellir ei wella drwy ddilyn cyngor syml.

## ***Beth y gallwn ei wneud am boen yn y cefn?***

Yn y gorffennol, yr ymateb arferol i boen yn y cefn oedd gorffwys yn y gwely. Bellach, mae tystiolaeth yn dangos nad yw gorffwys yn helpu'r cefn i wella. Gall ceisio lleihau'r poen drwy osgoi gweithgaredd arwain at wellhad arafach o lawer ac, o bosibl, poen yn y cefn hirdymor. Mae'n llawer gwell cynnal lefelau arferol o weithgaredd beunyddiol, gan ddefnyddio dulliau lleddfau poen syml os bo angen. Gall triniaeth dylino helpu mewn rhai achosion. Bwysicaf oll, cofiwch nad oes yn rhaid i boen yn y cefn atal unrhyw un rhag mynd i'r gwaith. Mewn gwirionedd, yr hiraf y mae rhywun i ffwrdd o'r gwaith oherwydd poen yn y cefn, y lleiaf tebygol y mae'r person hwnnw o ddychwelyd o gwbl. Yn aml, bydd dychwelyd i'r gwaith yn raddol, gyda thasgau wedi'u haddasu, yn helpu rhywun i wella.

# Atal a lleddfu poen yn y cefn

[Preventing and alleviating back pain]

## *Atal a lleddfu poen yn y cefn*

### *Rheoli poen yn y cefn yn y gweithle*

Gallwch leihau nifer yr achosion o boen yn y cefn a/neu ddifrifoldeb poen yn y cefn drwy:

- **archwilio'r hyn allai beri niwed** i bobl a phenderfynu p'un a ydych wedi cymryd y rhagofalon angenrheidiol. Gelwir hyn yn asesiad risg;
- **gwaredu neu leihau'r risgiau** sy'n gallu achosi poen yn y cefn. Gallai hyn olygu newid y ffordd y caiff gwaith ei drefnu neu gyflwyno offer codi;
- **cynllunio'r dasg a'r gweithle** gan ystyried y risgiau;
- **adolygu'r sefyllfa** ar y cyd â'r gweithlu i sicrhau bod y newidiadau yn effeithiol.

Mae gennych ddyletswydd o dan ddeddfwriaeth iechyd a diogelwch i sicrhau y caiff y risgiau i iechyd yn y gweithle eu rheoli'n gywir. Mae codi a symud (gan gynnwys plygu a throi), osgo gwael (megis eistedd wrth weithfan neu gyfrifiadur sydd wedi'u trefnu'n wael) a dirgrynu'r corff cyfan (sy'n digwydd, er enghraifft, pan fyddwch yn gyrru cerbydau trwm) yn ffactorau risg cydnabyddedig ar gyfer poen yn y cefn. Gall damweiniau, megis baglu a chwympo, hefyd fod yn ffactor.

Siaradwch â'ch staff; maent hwy yn gwybod beth sy'n peri anhawster iddynt ac, yn aml, mae ganddynt syniadau da am sut i wella pethau. Bydd cynnwys gweithwyr a chynrychiolwyr diogelwch mewn trafodaethau am sut i wella iechyd a diogelwch hefyd yn ei gwneud yn haws i gytuno ar newidiadau a bydd gweithwyr yn fwy tebygol o ddilyn gweithdrefnau y maent wedi helpu i'w cynllunio. Os oes cynrychiolwyr iechyd wedi'u penodi gan undebau llafur a'ch bod yn ymwybodol ohonynt, mae'r gyfraith yn ei gwneud yn ofynnol i chi ymgynghori â hwy.

Ymhlith yr awgrymiadau cyffredinol a allai helpu i osgoi problemau, mae:

- sicrhau na chaiff llwythau eu cario dros uchder yr ysgwydd neu mewn ardaloedd gwaith cyfyng;
- darparu staff wrth gefn yn lle gweithwyr sydd ar wyliau a gweithwyr sy'n absennol yn annisgwyl er mwyn sicrhau nad oes yn rhaid i unigolion ymdopi â gwaith codi a symud a wneir fel arfer gan ddau weithiwr neu fwy;
- cadw'r gweithle yn glir o rwystrau sy'n gallu achosi damweiniau baglu neu lithro wrth drin llwythau.

Mae astudiaethau achos ar anhwylderau cyhyrsgerbydol (MSD) yn ymwneud â phoen yn y cefn ar gael ar brif wefan MSD.

# Poen yn y cefn – cyngor i weithwyr

[Backpain – advice for workers]

## ***Poen yn y cefn – Cyngor i weithwyr***

Dyma restr o bethau y dylech gofio eu gwneud a phethau na ddylech eu gwneud i'ch helpu i ymdopi â phoen yn y cefn a'ch galluogi i gario ymlaen gyda'ch bywyd.

### ***Cofiwch:***

- Cofiwch barhau i fod mor weithgar ag arfer, os yw'n bosibl. Ond ewch i weld eich meddyg os ydych yn poeni am y poen yn y cefn neu os yw'r poen yn parhau neu'n gwaethygu yn sydyn.
- Cofiwch gymryd lledfwyr poen i helpu gyda'r poen.
- Cofiwch siarad â'ch cyflogwr neu gynrychiolwr y gweithwyr, cynrychiolwr diogelwch neu gynrychiolwr undeb llafur a fydd yn gallu dweud wrth eich cyflogwr am eich pryderon ac, os bydd angen, trafod yr hyn y gellid ei wneud i'ch helpu i aros yn y gwaith.
- Cofiwch ddysgu am boen yn y cefn. Gellir cael crynodeb o gyngor da mewn arweinlyfrau megis 'The back Book'.

### ***Peidiwch:***

- Peidiwch â swatio yn y gwely ac aros i'r poen ddiflannu. Y peth gorau yw dychwelyd i'ch gweithgareddau arferol cyn gynted â phosibl.
- Peidiwch â phoeni. Anaml iawn y mae poen yn y cefn yn ddifrifol ac mae poeni'n ddiangen yn arafu eich gwellhad.
- Peidiwch ag osgoi gweithgaredd er mwyn osgoi poen – nid yw poen bob tro'n golygu niwed.

Mae rhagor o wybodaeth ar anhwylderau cyhyrsgerberbydol (MSDau) eraill ar gael ar brif wefan MSD.

- Hafan MSD

## **Poen yn y Cefn – Cyngor i gyflogwyr**

### ***Beth y gallaf ei wneud i helpu gweithiwr gyda phoen yn ei gefn?***

Fel cyflogwr, gallwch wneud llawer i helpu unrhyw aelod o staff sy'n eich hysbysu o boen yn y cefn. Mae'n bwysig iawn bod gennych ymagwedd gadarnhaol a'ch bod yn helpu i ddiddymu unrhyw beth a allai fod yn rhwystro eu gwellhad.

- Sicrhewch fod ganddynt y wybodaeth a'r cyngor priodol ar sut i ymdopi â phoen yn y cefn a byw bywyd cyffredin. Y ffordd hawsaf o wneud hyn yw rhoi copi o lyfryn gwybodaeth iddynt; argymhellir 'The Back Book'.
- Tawelwch eu meddwl drwy eu sicrhau eich bod yn ystyried y mater o ddifrif a'ch bod eisiau helpu. Gofynnwch beth y maent yn ei gael yn anodd am y gwaith. Gallai hyn roi cyfle i chi wneud y gwaith yn llai corfforol fel cam dros dro i'w helpu i aros yn y gwaith neu ddychwelyd i'r gwaith yn gyflym.
- Os ydynt wedi gweld y meddyg, dywedwch wrthynt eich bod yn fodlon trafod y sefyllfa gyda'r meddyg a gweithio gyda hwy i ategu unrhyw driniaeth a argymhellir.
- Os byddant i ffwrdd o'r gwaith yn sâl, mae'n bwysig eich bod yn cadw mewn cysylltiad. Trafodwch p'un a fyddai gwahanol waith neu gynyddu gwaith yn raddol yn ôl at ddyletswyddau arferol yn eu helpu i ddychwelyd i'r gwaith.

### ***Beth os na fydd y gweithiwr yn gwella o few ychydig wythnosau?***

Os bydd y poen yn parhau, mae'n bwysig bod y dioddefwr yn ymgynghori ag ymarferydd meddygol i sicrhau nad yw'r cyflwr yn ddifrifol. Gan fod llawer o achosion i boen yn y cefn, nid yw diagnosis yn bosibl bob tro, ac mae hyn yn gwneud rheoli'r poen yn bwysicach fyth.

Dylai'r rhan fwyaf o weithwyr allu dychwelyd i wneud rhywfaint o waith o fewn pythefnos. Os na fydd cyflogai wedi gallu dychwelyd erbyn hynny, ystyriwch gamau posibl i'w helpu i wella a dychwelyd i'r gwaith. Bydd cynnwys y bobl sy'n trin eich cyflogai ac o bosibl eich staff iechyd galwedigaethol yn eich helpu yn y trafodaethau am y camau i'w cymryd. Gallai'r rhain gynnwys ffisiotherapi neu driniaethau tylino eraill. Gallai hefyd olygu ystyried newidiadau i gyflyrau gweithio a helpu'r gweithiwr i ddysgu sut i ymdopi.

Bydd trefnu triniaeth a chyfnod adsefydlu yn haws i fusnesau mawr sydd â'u harbenigwyr eu hunain a gwasanaeth iechyd galwedigaethol. Ond gall busnesau bach hefyd wneud defnydd o drefniadau o'r fath.

- Mae gan rai 'gyndogion da'. Mae rhai cwmnïau mawr yn cynnig mynediad i'w gwasanaethau cymorth i fusnesau bach yn eu cadwyn gyflenwi.
- Mae rhai yn eu wneud ar eu liwt eu hunain. Mae rhai busnesau bach yn canfod ei bod hi'n werth gwneud trefniadau partneriaeth lleol gyda phobl broffesiynol ym maes iechyd. Gall y cysylltiadau hyn hefyd helpu i roi cyngor ar sut i osgoi risg yn y gweithle.
- Mae rhai yn gwneud trefniadau drwy eu hyswiriant atebolrwydd cyflogwyr. Mae'r rhan fwyaf o yswirwyr yn cynnig y math hwn o wasanaeth.

Fodd bynnag, nid yw'r holl therapïau mor effeithiol â'i gilydd ac nid yw pob darparwr yn dilyn arfer da yn seiliedig ar dystiolaeth. Dylai'r darparwr fod yn ymwybodol o'r arweiniad hwn. Sicrhewch fod y darparwr yn gwybod bod gennych system ar gyfer darparu gwaith wedi'i addasu ac y byddwch yn cefnogi trefniadau dychwelyd i'r gwaith yn gynnar.

# Poen yn y cefn - crynodeb

[Backpain – summary]

## **Poen yn y cefn – Crynodeb**

Mae poen yn y cefn yn broblem fawr i gyflogwyr a chyflogeion. Mae gennych ddyletswydd o dan y gyfraith i ddiogelu eich gweithwyr ac i ofalu am eu hiechyd yn y gwaith.

Mae llawer y gallwch ei wneud i osgoi poen yn y cefn yn eich gweithle drwy:

- gynnwys eich cyflogeion;
- asesu'r risgiau a dod o hyd i ffyrdd i'w hosgoi neu eu lleihau;
- darparu hyfforddiant a gwybodaeth i'ch gweithlu.

Mae'n bwysig bod gweithiwr yn dychwelyd i'r gwaith cyn gynted â phosibl. Bydd angen i chi gynnal asesiad risg newydd pan fyddant yn dychwelyd i weld p'un a oes angen gwneud newidiadau i'r tasgau y maent yn eu cyflawni, naill ai dros dro neu'n barhaol. Gallwch eu helpu i wella'n llwyr drwy eu cyflwyno i waith arferol yn raddol.

Os bydd rhywun yn dioddef am fwy na chwe wythnos, gelwir yn gyflwr yn un cronig. Ond gyda thriniaeth briodol a chyfnod adsefydlu, mae llawer yn dychwelyd i fywyd normal.

**Felly...** i atal poen yn y cefn rhag dychwelyd, cadwch yn heini ac yn weithgar.

## **Cofiwch...**

- gellir gwneud pethau i atal poen yn y cefn, neu ei leihau gymaint â phosibl;
- mae camau atal yn gost-effeithiol;
- ni allwch rwystro poen yn y cefn yn gyfan gwbl; felly mae cofnodi symptomau yn gynnar, triniaeth gywir a chyfnod adsefydlu priodol yn hanfodol.

## **Adborth**

Mae gennym ddiddordeb yn eich barn a'ch profiadau o ddelio â phoen yn y cefn. A fyddech cystal â llenwi ein ffurflen adborth.

- Beth oedd yn gweithio i chi?
- Beth fyddech chi'n ei argymhell?
- Beth yw eich barn am ein cyngor a'n harweiniad?

- Beth oeddech chi'n ei hoffi am y wefan?

# Poen yn y cefn – Gwybodaeth bellach

[Backpain – Further information]

## ***Poen yn y cefn – Gwybodaeth bellach***

### ***Arweiniad y HSE***

- Hafan anhwylderau cyhyrysgerbydol, mae rhagor o wybodaeth ar MSD ar gael ar brif wefan MSDau – yn cynnwys astudiaethau achos, cwestiynau cyffredin a newyddion.

### ***Arweiniad arall***

- The Back Book (2il argaffiad) Y Llyfyrfa 2002 ISBN 01170 2949 1
- Get Back Active (fideo) Y Llyfyrfa 2002 ISBN 0 1170 2940 8
- The Back Pain Guide gan Simon Crompton. Cyhoeddwyd gan BBC Learning Support 1999 ISBN 1 8600 0159 9.
- Back Care at Work: An ergonomic guide to Manual Handling Cyhoeddwyd gan BackCare ISBN 0 9530 5828 X
- Occupational Health Guidelines for the Management of Low Back Pain at Work: Evidence Review and Recommendations Cyhoeddwyd gan y Gyfadrn Meddygaeth Alwedigaethol 2000 ISBN 1 8601 6131 6

### ***Cysylltiau â gwefannau***

- Llinell Wybodaeth HSE
- HSE Books
- BackCare
- SignUP
- Best Treatments
- BBC
- Cymdeithas Feddygol Prydain
- Cymdeithas Siartredig y Ffisiotherapyddion
- Ffederasiwn Busnesau Bach
- Y Gyfadrn Meddygaeth Alwedigaethol
- Cyngor Osteopathig Cyffredinol
- Cyngor Ceiropractig Cyffredinol
- NHSPlus
- Coleg Brenhinol y Nyrsys
- Gwasanaeth Busnesau Bach
- TUC
- Working Backs Scotland