CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY

POEN CEFN
CHWALU'R CHWEDLAU

Rydym yn chwalu'r chwedlau ac yn ategu'r hyn a ddengys y dystiolaeth ddiweddaraf sydd orau i'ch cefn

Chwedl

Bydd symud yn gwneud fy mhoen cefn yn waeth

Ffaith:

Mae pobl yn ofni troi a phlygu ond mae'n hanfodol dal ati i symud. Dylech gynyddu'n raddol faint o wnewch a dal ati.

Chwedl

Dylwn osgoi ymarfer, yn arbennig hyfforddiant pwysau

Ffaith:

Ni ddylai poen cefn eich rhwystro rhag mwynhau ymarfer neu weithgareddau rheolaidd. Mewn gwirionedd, dengys astudiaethau y gall parhau gyda'r rhain eich helpu i wella'n gynt - yn cynnwys defnyddio pwysau lle'n briodol.

Chwedl

Bydd sgan yn dangos yn union beth sydd o'i le

Ffaith:

Bydd hynny'n digwydd weithiau, ond yn amlach na pheidio ni fydd sgan yn gwneud hynny. Hefyd, mae hyd yn oed pobl heb boen cefn yn cael newidiadau yn asgwrn eu cefn felly gall sganiau achosi ofn sy'n dylanwadu ar ymddygiad, gan waethygu'r broblem.

Chwedl

Mae poen yn golygu niwed

Ffaith:

Dyna oedd bobl yn arfer ei gredu, ond mae ymchwil fwy diweddar wedi newid ein syniadau. Mae ffisiotherapi modern yn cymryd dull holistig sy'n helpu pobl i ddeall pam eu bod mewn poen.

CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY

POEN CEFN
CHWALU'R CHWEDLAU

Rydym yn chwalu'r chwedlau ac yn ategu'r hyn a ddengys y dystiolaeth ddiweddaraf sydd orau i'ch cefn

Trechwch yr ofn – symudwch fwy

Mae mwy na hanner y boblogaeth yn cael poen cefn ar ryw amser yn eu bywydau ac mae'n un o brif achosion absenoldeb salwch.

Y newyddion da: rydym yn dysgu mwy amdano drwy'r amser.

Ffisiotherapyddion

yw'r arbenigwyr mewn trin - ac atal - poen cefn ond maent yn clywed llawer o chwedlau am yr hyn sy'n ei achosi a'r hyn a all ei wella.

Mae'n rhwydd deall pam fod pobl yn credu'r chwedlau yma - yn wir efallai fod rhai wedi eu sefydlu cyn i'r sylfaen tystiolaeth symud ymlaen.

Y broblem yw bod y chwedlau hyn yn achosi ofn, sy'n gwneud i bobl beidio gwneud llawer o'r gweithgareddau mae angen iddynt eu gwneud er mwyn trin y broblem.

Felly gadewch i ni chwalu'r chwedlau yma ac ategu'r hyn a ddengys y dystiolaeth ddiweddaraf sydd orau i'ch cefn.

I gael mwy o wybodaeth am y chwedlau a chyfeiriadau llawn edrychwch ar:

www.csp.org.uk /mythbusters

Dylech gysylltu â ffisiotherapydd neu'ch meddyg teulu os oes gennych boen sy'n parhau am fwy na chwe wythnos.

001385 SPED 08/2016 30k