



# 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 #1

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.

Darllenwch yr holl chwedlau a ffeithiau yn:

[www.csp.org.uk/mythbusters](http://www.csp.org.uk/mythbusters)



# 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#2

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.

Darllenwch yr holl chwedlau a ffeithiau yn:

[www.csp.org.uk/mythbusters](http://www.csp.org.uk/mythbusters)



# 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 #3

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.

Darllenwch yr holl chwedlau a ffeithiau yn:

[www.csp.org.uk/mythbusters](http://www.csp.org.uk/mythbusters)



# 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#4

**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.

Darllenwch yr holl chwedlau a ffeithiau yn:

[www.csp.org.uk/mythbusters](http://www.csp.org.uk/mythbusters)