



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

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