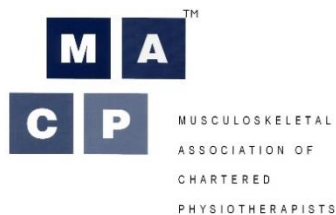


Poen Cefn (Welsh Translation)

Mae gan lawer o gleifion gyfuniad o boen cefn, poen yn y goes a diffyg teimlad a gwendid yn y goes. Gall y symptomau hyn fod yn anodd i chi eu dioddau ond nid yw pob un angen triniaeth feddygol brys.

Gall cyflwr cefn prin, ond difrifol o'r enw Syndrom Cauda Equina, arwain at niwed parhaus neu anabledd a bydd angen i chi fynd i'r Adran Achosion Brys.

Edrychwch ar ochr arall y cerdyn am arwyddion sy'n eich rhybuddio o Syndrom Cauda Equina. Syndrom Cauda Equina – Yr Arwyddion.





Arwyddion Rhybuddio a Symptomau Cauda Equina

- Colli teimlad/pinnau bach rhwng eich coesau neu eich organau rhywiol
- Diffyg teimlad yn, neu o gwmpas, twll eich pen ôl neu bochau eich pen ôl
- Teimlad gwahanol i'r arfer wrth sychu eich hun gyda phapur tŷ bach
- Trafferth wrth drïo pasio dŵr
- Trafferth stopio neu reoli eich llif wrth basio dŵr
- Colli teimlad wrth basio dŵr
- Gollwng dŵr (gwlychu eich hun fymryn) neu, yn ddiweddar, orfod defnyddio padiau rhag gwlychu
- Dim yn gwybod pryd mae eich pledren yn llawn neu yn wag
- Methu rheoli pasio carthion neu atal baeddu eich hun
- Colli teimlad wrth basio carthion
- Trafferth i gael codiad neu i ddod (taflu had)
- Colli teimlad yn eich organau rhywiol wrth gael rhyw

**Unrhyw gyfuniad
o'r symptomau
yma - ewch am
gymorth
meddygol yn
syth**