Ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion ar restrau aros llawfeddygol dewisol

Crynodeb o dystiolaeth pwnc ar ymyriadau rhagsefydlu addysg ac ymarfer corff aml-gydrannol.

Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg hefyd/This document is also available in English

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Cynnwys:

Llawdriniaeth orthopedig 6

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau ymarfer corff hunangyfeiriedig ac addysg, ar gyfer cleifion ar restrau aros am lawdriniaeth orthopedig........ 6

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori ymarfer corff dan oruchwyliaeth ac addysg i gleifion ar restrau aros am lawdriniaeth orthopedig 7

Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff ac addysg aml-gydrannol ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth orthopedig, lle’r oedd cydrannau'n cynnwys elfennau dan oruchwyliaeth ac elfennau hunangyfeiriedig. 9

Llawdriniaeth prolaps llawr y pelfis:........ 12

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau ymarfer corff hunangyfeiriedig ac addysg, ar gyfer cleifion ar restrau aros am lawdriniaeth prolaps organ y pelfis. 12

Cyfeiriadau:........ 14

Cefndir

Ar hyn o bryd, mae amseroedd aros yn y GIG yn uwch nag erioed, gyda rhestrau aros arbennig o hir ym maes llawdriniaeth ddewisol. Gall disgwyl am amser maith am lawdriniaeth effeithio'n negyddol ar gleifion a allai brofi canlyniadau iechyd gwaeth, iechyd meddwl gwael, clefydau'n datblygu ymhellach, neu hyd yn oed farwolaeth[1]. Gallai'r amser a dreulir yn disgwyl am lawdriniaeth gael ei ddefnyddio'n well yn paratoi cleifion. Nod ymyriadau rhagsefydlu yw gwella iechyd a lles cyffredinol cyn llawdriniaeth fawr, trwy ymyrryd yn y cyfnod cyn llawdriniaeth i addasu ffactorau risg ymddygiadol a ffordd o fyw a allai gael effaith gadarnhaol ar ganlyniadau cyn llawdriniaeth ac yn y tymor hwy.

Nod y crynodeb hwn o dystiolaeth pwnc yw archwilio:

1) Pa ymyriadau rhagsefydlu i oedolion ar restrau aros llawfeddygol dewisol sy'n effeithiol?
2) Pa nodweddion/cydrannau o ymyriadau rhagsefydlu i oedolion ar restrau aros llawfeddygol sy'n bwysig i'w llwyddiant?

Mae'r crynodeb hwn o dystiolaeth pwnc yn crynhoi ymyriadau rhagsefydlu a nodwyd gan ein chwiliad tystiolaeth cyflym, a oedd yn cynnwys cydrannau ymarfer corff ac addysg. Yn gyffredinol, nododd ein chwiliad chwech o hap-dreialon dan reolaeth, a gyhoeddwyd mewn saith papur, a oedd yn cynnwys y cydrannau hyn ac a oedd yn bodloni'r meini prawf cynhwysiant cyffredinol ar gyfer y pwnc hwn[1-7]. Cafodd astudiaethau eu cynnwys os oeddent yn edrych ar ymyriadau rhagsefydlu i gefnogi cleifion wrth aros am lawdriniaeth, a lle aseswyd canlyniadau cyn llawdriniaeth i bennu effaith yr ymyriadau ar iechyd cleifion yn ystod y cyfnod cyn y llawdriniaeth. Nid yw canlyniadau ar ôl llawdriniaeth wedi'u cynnwys yn y crynodeb hwn gan fod y diddordeb ar gleifion cyn llawdriniaeth, ac oherwydd y nifer fawr o ganlyniadau cyn llawdriniaeth a ddisgrifir yn yr astudiaethau.

Darparwyd pob ymyriad i gleifion ar restrau aros llawfeddygol dewisol. Roedd tri o'r ymyriadau'n cynnwys cleifion a oedd yn aros i gael gosod pen-glin newydd cyflawn,[1, 4, 7] dau a oedd yn aros i gael clun newydd cyflawn[2, 3] ac un a oedd yn aros am lawdriniaeth prolaps organ y pelfis[5, 6] (tabl 1).

Tabl 1. *Nifer a math o ddarpariaeth ar gyfer yr ymyriadau fesul math o lawdriniaeth.*

	Prolaps organ y pelfis	Gosod pen-glin newydd cyflawn	Clun newydd cyflawn
Hunangyfeiriedig	1		1
Dan oruchwyliaeth		1	1

[1] Okolie C, et al. 2022. A rapid review of the effectiveness of innovations to support patients on elective surgical waiting lists. *Medrxiv* DOI: 10.1101/2022.06.10.22276151 http://www.primecentre.wales/resources/RR/RR2022.06.10.22276151_Wales_COVID-10.1101_Evidence_Centre_%2022.06.10.22276151Rapid_Review_of_the_effectiveness_of_innovations_to_support_patients_on_elective_surgical_waiting_lists-April-1-CYM.pdf

Dan oruchwyliaeth a hunangyfeiriedig		2	

Fel arfer roedd elfen ymarfer corff yr ymyriadau sydd wedi'u cynnwys yn nodi ymarferion i wella cryfder/gweithrediad/ffitrwydd. Roedd angen i'r gydran addysg gynnwys cyngor a/neu wybodaeth y tu hwnt i gyfarwyddiadau ar y gydran ymarfer corff. Fel arfer roedd y rhain yn cynnwys elfennau yn ymwneud â diogelwch a defnydd o offer cynorthwyol a fyddai'n fuddiol yn ystod y cyfnod aros, a chyngor ar weithgareddau gweithredol bob dydd.

Roedd ymyriadau'n cynnwys darparu cydrannau ymarfer corff ac addysgol gan ddefnyddio cymysgedd o ddulliau hunan-gyfeiriedig a dan oruchwyliaeth. Profodd dau ymyriad (ar draws tair astudiaeth gyhoeddedig) ymyriadau ymarfer corff hunan-gyfeiriedig gydag addysg[3, 5, 6] a phrofodd dau ymyriad arall ymarfer corff dan oruchwyliaeth gydag addysg, yn erbyn dim ymyriad[1, 2]. Roedd y ddau ymyriad olaf yn ymgorffori darpariaeth hunan-gyfeiriedig ac o dan oruchwyliaeth o gymharu â gofal arferol[4, 7].

Yn seiliedig ar ddata a dynnwyd o'r ffynonellau a nodwyd, mae ymyriadau rhagsefydlu ar gyfer cleifion ar restrau aros llawfeddygol dewisol sy'n cynnwys cydrannau tebyg wedi'u grwpio gyda'i gilydd i greu crynodeb naratif ac asesiad o'r hyn y mae'r dystiolaeth yn awgrymu a allai fod yn effeithiol neu beidio, a'r hyn sydd angen rhagor o ymchwil. Mae amrywiaeth eang o ganlyniadau wedi'u cynnwys yn y crynodebau er mwyn rhoi darlun mwy cyflawn ynghylch pa fathau o ganlyniadau y gallai ymyriadau rhagsefydlu fod yn effeithiol ar eu cyfer neu beidio. Graddiwyd canlyniadau ar gyfer pob ymyriad gan ddefnyddio'r allwedd isod i ddangos a yw'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai'r ymyriad fod yn effeithiol neu beidio ar gyfer gwella canlyniad o ddiddordeb.

Bwriad y crynodebau hyn yw:

- Cefnogi’r rhai sy’n gwneud penderfyniadau am bolisïau neu gamau gweithredu cenedlaethol neu leol
- Cefnogi sgyrsiau archwiliadol am ymyriadau, rhaglenni a gwasanaethau drwy:
  - Amlygu’r mathau o ymyriadau yr ymchwiliwyd iddynt
  - Amlygu’r mathau o ymyriadau sy’n dangos canlyniadau addawol ac sy’n deilwng o archwilio pellach sy’n benodol i’r cyd-destun
  - Amlygu’r mathau o ymyriadau sy’n llai tebygol o gael eu cefnogi gan y dystiolaeth ac y dylid eu hosgoi ar hyn o bryd.

✘ Nid bwriad y crynodebau hyn yw:

- Rhoi asesiad ansawdd a chyd-destunol manwl o’r sylfaen dystiolaeth ar gyfer pob ymyriad ac ni ddylid eu defnyddio ar eu pennau eu hunain i ddyrannu adnoddau
- Ystyried blaenoriaethau sy’n cystadlu, addasu i gyd-destun lleol, effeithio ar faint na chostau
- Ymdrin â’r holl ymyriadau posibl.

Allwedd Graddio Tystiolaeth:

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu y gallai'r ymyriad gael effaith gadarnhaol ar y canlyniad hwn: Cefnogir yr ymyriad gan dystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol o'i effeithiolrwydd ar gyfer y canlyniad hwn	
Esboniad: Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd da neu gymedrol ac maent yn dangos effaith o blaid yr ymyriad ar gyfer y canlyniad hwn	Ystyriaethau pellach: Angen archwilio pellach sy'n benodol i'r cyd-destun (y gallu i'w cyffredinoli i Gymru). Ystyried gwerthuso trylwyr os yw'r mathau hyn o raglenni'n cael eu gweithredu

Angen ymchwil pellach: Mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer yr ymyriad hwn yn cynnwys astudiaethau o ansawdd gwael i raddau helaeth ar gyfer y canlyniad hwn	
Esboniad: Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd gwael, ond maen nhw'n dal i ddangos effaith ar gyfer y canlyniad o blaid yr ymyriad NEU Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd gwael ac nid ydynt yn cael unrhyw effaith ar y canlyniad hwn o blaid yr ymyriad	Ystyriaethau pellach: Angen ymchwil sylfaenol mwy cadarn a gwerthuso trylwyr
Angen ymchwil pellach: Mae'r sylfaen dystiolaeth yn anghyson. Efallai y bydd rhywfaint o dystiolaeth yn cefnogi'r defnydd o'r ymyriad hwn ar gyfer y canlyniad hwn, ond nid yw'n bendant	
Esboniad: Mae canlyniadau astudiaethau yn anghyson heb fwyafrif clir o blaid neu yn erbyn yr ymyriad, waeth beth fo'r ansawdd	Ystyriaethau pellach: Angen ymchwil sylfaenol mwy cadarn a gwerthuso trylwyr
Angen ymchwil pellach: Mae diffyg tystiolaeth am yr ymyriad hwn ar gyfer y canlyniad hwn	
Esboniad: Dim ond un astudiaeth sydd wedi'i nodi ar gyfer yr ymyriad hwn (waeth beth fo'r ansawdd)	Ystyriaethau pellach: Angen mwy o ymchwil sylfaenol a gwerthuso trylwyr

Mae'r dystiolaeth yn awgrymu na fydd yr ymyriad yn effeithiol ar gyfer y canlyniad hwn o reidrwydd: Mae yna dystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol i awgrymu bod yr ymyriad hwn yn debygol o fod yn aneffeithiol ar gyfer y canlyniad hwn	
Esboniad: Mae'r rhan fwyaf o astudiaethau'n cael eu harfarnu fel rhai o ansawdd da neu gymedrol ond nid ydynt yn cael unrhyw effaith ar yr ymyriad ar gyfer y canlyniad hwn	Ystyriaethau pellach: Mae'r ymyriadau hyn yn llai tebygol o gael eu cefnogi gan dystiolaeth a dylid eu hosgoi ar hyn o bryd

Llawdriniaeth orthopedig

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau ymarfer corff hunan-gyfeiriedig ac addysg, ar gyfer cleifion ar restrau aros am lawdriniaeth orthopedig[3].

Sylwer, gan mai dim ond un astudiaeth (sydd wedi'i nodi?), felly mae canlyniadau wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiofyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaeth.

Crynodeb o'r ymyriad:

Ymchwiliodd hap-dreial dan reolaeth o ansawdd gwael i effeithiau ymyriad therapi corfforol cyn llawdriniaeth ynghyd ag addysg i gleifion sy'n aros am glun newydd cyflawn, yn erbyn grŵp rheolydd nad oedd yn derbyn unrhyw ymyriad[3]. Cwblhawyd ymarferion hyblygrwydd a chryfhau hunan-gyfeiriedig yn yr wyth wythnos cyn y llawdriniaeth, gyda'r gydran addysgol yn ymdrin â chyngor ar weithgareddau gweithredol bob dydd. Nid yw'n glir a oedd yr elfen addysgol yn ymwneud â'r cyfnod cyn llawdriniaeth neu'r cyfnod ar ôl llawdriniaeth, neu'r ddau.

Canlyniadau:

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd **ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau addysg ac ymarfer corff hunan-gyfeiriedig yn ddiffygiol** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Gweithrediad:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd gwael yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd).

Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd yr ymyriad yn Nhwrci[3] felly dylid ystyried ymhellach y gallu i gyffredinoli i Gymru.

Cymhwysedd:

Cynhaliwyd yr ymyriad mewn cleifion sy'n aros am lawdriniaeth clun newydd cyflawn ac felly efallai na fydd yn berthnasol i gleifion sy'n aros am lawdriniaethau dewisol eraill.

Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori ymarfer corff dan oruchwyliaeth ac addysg i gleifion ar restrau aros am lawdriniaeth orthopedig[1, 2].
Sylwer er bod dwy astudiaeth wedi'u nodi yn y categori hwn, cafodd llawer o'r canlyniadau eu harchwilio gan un astudiaeth yn unig. Felly, mae llawer o'r canlyniadau wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiofyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaeth.

Yr ymyriad:

Archwiliodd dau hap-dreial dan reolaeth o ansawdd da effeithiolrwydd ymyriadau aml-gydrannol a oedd yn ymgorffori ymarfer corff ac addysg dan oruchwyliaeth ymhlith cleifion a oedd yn aros i gael gosod pen-glin newydd cyflawn [1] a chlun newydd cyflawn[2].

Cymharodd yr hap-dreial dan reolaeth cyntaf[1] raglen 4 wythnos ymarfer corff ac addysg cyn llawdriniaeth mewn clinig therapi corfforol cymunedol ymhlith cleifion a oedd yn aros i gael gosod pen-glin newydd cyflawn , â grŵp rheolydd heb ymyriadau. Dechreuodd yr ymyriad 6 wythnos cyn y llawdriniaeth ac roedd yn cynnwys 12 sesiwn a ddarparwyd deirgwaith yr wythnos yn cynnwys ymarferion cryfhau a chyngor ar weithgareddau gweithredol bob dydd.

Cymharodd yr ail hap-dreial dan reolaeth[2] raglen ffisiotherapi mis o hyd cyn llawdriniaeth ymhlith cleifion sy'n aros am glun newydd cyflawn, yn erbyn grŵp rheolydd heb ymyriadau, a gynhaliwyd yn y mis cyn y llawdriniaeth. Roedd yr ymyriad yn cynnwys cryfder, hyblygrwydd, hyfforddiant cardiofasgwlaidd, alinio osgo, a chyngor ar weithgareddau gweithredol bob dydd.

Canlyniadau:

Mae tystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol i awgrymu **bod ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori ymarfer corff ac addysg dan oruchwyliaeth** yn debygol o fod yn **aneffeithiol** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Gweithrediad:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Dwy astudiaeth o ansawdd da, y ddwy'n dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) [1, 2].

Statws Iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Dwy astudiaeth o ansawdd da, y ddwy'n dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) [1, 2].

Poen:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Dwy astudiaeth o ansawdd da; dangosodd un welliant arwyddocaol yn y grŵp ymyriad ar gyfer poen a fesurwyd gan ddefnyddio'r raddfa analog weledol, o gymharu â'r grŵp rheolydd[2]. Fodd bynnag, ni ddangosodd y ddwy astudiaeth unrhyw effaith o'r ymyriad ar sgôr poen wrth fesur gan ddefnyddio graddfa Mynegai Osteoarthritis Prifysgolion Gorllewin Ontario a McMaster (WOMAC), o gymharu â'r grŵp rheolydd) [1, 2].

Stiffrwydd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Dwy astudiaeth o ansawdd da, y ddwy'n dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[1, 2].

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd **ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori ymarfer corff dan oruchwyliaeth ac addysg** yn **anghyson** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Ansawdd Bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd:

- **Anghyson** (dwy astudiaeth; o ansawdd da, effeithiau anghyson ar draws astudiaethau)[1, 2].

Cryfder y Cyhyrau:

- **Anghyson** (dwy astudiaeth; o ansawdd da, effeithiau anghyson ar draws astudiaethau ac ynddynt)[1, 2].

Ystod Symudedd (ROM):

- **Anghyson** (dwy astudiaeth; o ansawdd da, effeithiau anghyson ar draws astudiaethau ac ynddynt)[1, 2].

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd **ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori ymarfer corff dan oruchwyliaeth ac addysg** yn ddiffygiol ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Oedi neu ganslo llawdriniaeth:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad)[1].

Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd un astudiaeth yng Nghanada[1] ac un yn yr Eidal[2], felly dylid ystyried ymhellach a ellid eu cyffredinoli i Gymru.

Cymhwysedd:

Roedd y rhan fwyaf o'r dystiolaeth ar gyfer y canlyniadau a restrir uchod yn deillio o gleifion a oedd yn aros i gael gosod pen-glin newydd cyflawn neu glun newydd cyflawn , ac felly efallai na fydd yn berthnasol i gleifion sy'n aros am lawdriniaethau dewisol eraill.

Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.

Ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff ac addysg aml-gydrannol ar gyfer cleifion sy'n aros am lawdriniaeth orthopedig, lle'r oedd cydrannau'n cynnwys elfennau dan oruchwyliaeth ac elfennau hunan-gyfeiriedig[4, 7].

Sylwer er bod dwy astudiaeth wedi'u nodi yn y categori hwn, cafodd llawer o'r canlyniadau eu harchwilio gan un astudiaeth yn unig. Felly, mae llawer o'r canlyniadau wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiofyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaeth.

Yr ymyriad:

Nodwyd dwy astudiaeth rhagsefydlu aml-gydrannol ymarfer corff ac addysg o ansawdd da lle'r oedd y cydrannau'n cynnwys elfennau dan oruchwyliaeth a hunan-gyfeiriedig[4, 7]. Cynhaliwyd y ddwy astudiaeth mewn cleifion a oedd yn aros am TKR.

Cymharodd un hap-dreial dan reolaeth[4] effeithiau mis o ymyriad addysg niwrowyddoniaeth symudedd a phoen ar gymal y ben-glin cyn llawdriniaeth, â grŵp rheolydd a oedd yn derbyn addysg fiofeddygol a symudedd ar gymal y ben-glin. Dechreuodd yr ymyriad ddeufis cyn llawdriniaeth ac roedd yn cynnwys un sesiwn yr wythnos. Cafodd y cleifion gyfarwyddyd i wneud ymarferion symud pen-glin ac fe wnaethant gwblhau addysg dan oruchwyliaeth a hunan-gyfeiriedig ar bynciau niwrowyddoniaeth poen fel ffisioleg y system nerfol, poen acíwt o gymharu â phoen cronig, ffactorau sy'n cyfrannu at boen cronig, profiadau llawfeddygol, ac ailgysyniadu poen ar ôl llawdriniaeth ar ôl cael gosod pen-glin newydd cyflawn.

Cymharodd yr ail hap-dreial dan reolaeth[7] raglen addysg therapiwtig ac ail-addasu gweithredol tri mis o hyd â gofal arferol. Derbyniodd y ddau grŵp driniaeth ffarmacolegol gonfensiynol yn cynnwys paracetamol yn unig neu gyda NSAIDS (roedd dosau'n amrywio yn ôl anghenion cleifion unigol). Nod yr ymyriad oedd gwella poen ac anabledd gweithredol a hunanreolaeth clefydau mewn cleifion â chlefydau cyhyrysgerbydol sy'n effeithio ar yr aelodau isaf. Roedd yn cynnwys ymarferion dan oruchwyliaeth ac ymarferion hunan-gyfeiriedig er mwyn gwella cryfder a gweithrediad y ben-glin, ac addysg ar ganlyniadau osteoarthritis ar fywyd bob dydd a thriniaethau ar gyfer rheoli osteoarthritis y ben-glin.

Canlyniadau:

Mae tystiolaeth o ansawdd da neu gymedrol i awgrymu bod **ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff ac addysg aml-gydrannol lle mae cydrannau'n cynnwys elfennau dan oruchwyliaeth a hunan-gyfeiriedig** yn **debygol o fod yn aneffeithiol** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Poen:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (dwy astudiaeth o ansawdd da; dangosodd un welliant arwyddocaol yn y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd, ar gyfer poen a fesurwyd gan ddefnyddio sgorau modiwleiddio poen wedi'i gyflyru, ond ni chanfuwyd unrhyw effaith o gymharu â'r grŵp rheolydd pan fesurwyd poen gan ddefnyddio sgorau crynhoi amserol neu sensiteiddio canolog[4]. Ni welwyd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad ar sgorau poen yn yr ail astudiaeth, o gymharu â'r grŵp rheolydd)[7].

Mae tystiolaeth o effeithiolrwydd **ymyriadau rhagsefydlu ymarfer corff ac addysg aml-gydrannol lle mae cydrannau'n cynnwys elfennau dan oruchwyliaeth a hunan-gyfeiriedig yn ddiffygiol** ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Kinesiophobia:

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[4].

Gweithrediad:

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[7].

Trychinebu poen:

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[4].

Trothwy poen pwysau:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cryf yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[4].

NSAID a defnyddio cyffuriau analgesig:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[7].

Statws iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[4].

Ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[7].

Stiffrwydd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (Un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd) [7].

Defnydd/costau gofal iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd da yn dangos nad oedd unrhyw effaith o ran lleihau nifer a chostau ymweliadau â meddyg teulu 6 mis ar ôl yr ymyriad, o gymharu â'r grŵp rheolydd[7]. Canfu'r astudiaeth ostyngiad arwyddocaol mewn costau/ymweliadau â meddyg teulu yn y grŵp ymyriad o gymharu â'r llinell sylfaen).

Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd y ddwy astudiaeth yn Sbaen[4, 7], felly dylid ystyried ymhellach a ellid eu cyffredinoli i Gymru.

Cymhwysedd:

Roedd y dystiolaeth ar gyfer y canlyniadau a restrir uchod yn deillio o gleifion a oedd yn aros i gael gosod pen-glin newydd cyflawn ac felly efallai na fydd yn berthnasol i gleifion sy'n aros am lawdriniaethau dewisol eraill.

Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.

Llawdriniaeth prolaps llawr y pelfis:

Ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau ymarfer corff hunan-gyfeiriedig ac addysg, ar gyfer cleifion ar restrau aros am lawdriniaeth prolaps organ y pelfis[5, 6].

Sylwer, gan mai dim ond un astudiaeth sydd wedi'i nodi yn y categori hwn, mae'r canlyniadau wedi'u graddio fel tystiolaeth annigonol yn ddiofyn. Er gwaethaf hyn, gwnaed ymgais yn y crynodeb i adrodd ar effeithiolrwydd yr astudiaeth.

Yr ymyriad:

Roedd hap-dreial dan reolaeth o ansawdd cymedrol a gyhoeddwyd ar draws dwy astudiaeth[5, 6] yn archwilio effeithiolrwydd ymyriad aml-gydrannol a oedd yn ymgorffori addysg hunan-gyfeiriedig a hyfforddiant cyhyrau llawr y pelfis ymhlith cleifion sy'n aros am lawdriniaeth prolaps organ y pelfis. Cymharwyd hyn â grŵp rheolydd heb unrhyw ymyriad. Cyflawnwyd yr ymyriad o leiaf dri mis cyn dyddiad y llawdriniaeth. Cyfarwyddwyd cyfranogwyr i wneud ymarferion llawr y pelfis, a chawsant addysg ysgrifenedig ynghylch techneg, ynghyd â chyngor ar ffordd o fyw. Yn ogystal, derbyniodd pob menyw oedd wedi cael y menopos therapi oestrogen lleol oni bai y cynghorwyd yn erbyn hynny, waeth beth fo'r dyraniad grŵp.

Canlyniadau:

Mae'r dystiolaeth o effeithiolrwydd **ymyriadau aml-gydrannol sy'n ymgorffori cydrannau ymarfer corff ac addysg hunan-gyfeiriedig** yn ddiffygiol ar gyfer y canlyniadau canlynol:

Cryfder y cyhyrau:

- **Gallai fod yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cymedrol yn dangos effaith arwyddocaol ar gyfer y grŵp ymyriad, o gymharu â'r grŵp rheolydd)[6].

Trallod rhefrol wrinol a'r colon a'r rhefr:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cymedrol yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[5].

Ansawdd bywyd sy'n gysylltiedig ag iechyd:

- **Efallai na fydd yn effeithiol** (un astudiaeth o ansawdd cymedrol yn dangos nad oedd unrhyw effaith ar gyfer y grŵp ymyriad o gymharu â'r grŵp rheolydd)[5].

Y gallu i gyffredinoli:

Cynhaliwyd yr astudiaeth yn Norwy[5, 6] ac felly dylid ystyried ymhellach a ellid ei chyffredinoli i Gymru.

Cymhwysedd:

Roedd y dystiolaeth ar gyfer y canlyniadau a restrir uchod yn deillio o gleifion a oedd yn aros am lawdriniaeth prolaps organ y pelfis ac felly efallai na fydd yn berthnasol i gleifion sy'n aros am lawdriniaethau dewisol eraill.

Os ydych yn parhau â'r ymyriad hwn:

Awgrymir bod angen gwaith ymchwil cadarn pellach a gwerthuso effaith yn drylwyr.

Cyfeiriadau:

1. Beaupre LA, Lier D, Davies DM, Johnston DB. The effect of a preoperative exercise and education program on functional recovery, health related quality of life, and health service utilization following primary total knee arthroplasty. J Rheumatol. 2004;31(6):1166-73. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15170931/
2. Ferrara PE, Rabini A, Maggi L, Piazzini DB, Logroscino G, Magliocchetti G, et al. Effect of pre-operative physiotherapy in patients with end-stage osteoarthritis undergoing hip arthroplasty. Clin Rehabil. 2008;22(10):977-86. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18955429/
3. Gocen Z, Sen A, Unver B, Karatosun V, Gunal I. The effect of preoperative physiotherapy and education on the outcome of total hip replacement: a prospective randomized controlled trial. Clin Rehabil. 2004;18(4):353-8. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15180117/
4. Lluch E, Dueñas L, Falla D, Baert I, Meeus M, Sánchez-Frutos J, et al. Preoperative Pain Neuroscience Education Combined With Knee Joint Mobilization for Knee Osteoarthritis: A Randomized Controlled Trial. Clin J Pain. 2018;34(1):44-52. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28514231/
5. Mathew S, Nyhus M, Salvesen Ø, Salvesen K, Stafne SN, Volløyhaug I. The effect of preoperative pelvic floor muscle training on urinary and colorectal-anal distress in women undergoing pelvic organ prolapse surgery-a randomized controlled trial. Int Urogynecol J. 2021;32(10):2787-94. https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8455377/
6. Nyhus MØ, Mathew S, Salvesen Ø, Salvesen KÅ, Stafne S, Volløyhaug I. Effect of preoperative pelvic floor muscle training on pelvic floor muscle contraction and symptomatic and anatomical pelvic organ prolapse after surgery: randomized controlled trial. Ultrasound in Obstetrics & Gynecology. 2020;56(1):28-36. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32144829/
7. Nuñez M, Nuñez E, Segur JM, Macule F, Quinto L, Hernandez MV, et al. The effect of an educational program to improve health-related quality of life in patients with osteoarthritis on waiting list for total knee replacement: a randomized study. Osteoarthritis Cartilage. 2006;14(3):279-85. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16309929/

Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Gweithio gyda'n gilydd i greu Cymru iachach

Working together for a healthier Wales

© 2024 Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Gellir atgynhyrchu deunydd sydd yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-governmentlicence/version/3/ ar yr amod y gwneir hynny'n gywir ac nad yw'n cael ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.
Cydnabyddiaeth i Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru i'w nodi.

ISBN: 978-1-83766-322-4