

Pam ydw i wedi cael bwt cerdded/esgid gerdded?

Rydych wedi cael eich diagnosiso ag un ai mân dorasgwrn sefydlog (torri asgwrn) yn eich migwrn/troed neu rydych wedi tynnu eich migwrn yn ddifrifol a bydd y bwt/esgid yn cynnal eich migwrn/troed tra bydd eich anaf yn gwella. Gallant fod yn effeithiol o ran helpu i iachau eich torasgwrn yn ogystal â rheoli eich chwydd (oedema).

Bydd y clinigwr a'ch archwiliodd wedi sicrhau bod gennych deimlad yn eich troed. Ni ddylech ddefnyddio'r bwt/esgid os nad ydych yn gallu teimlo'ch troed (oherwydd y nerfau, y croen neu gyflyrau meddygol arall) oni bai fod y clinigwr wedi dweud fel arall.

Sut ydw i'n rhoi'r bwt ar fy nhroed?

- Ar eich eistedd, rhowch eich sawdl yn gadarn yng nghefn y bwt.
- Rhwymwch y deunydd o amgylch y droed ac yna'r goes - dylai fod yn dynn ond nid yn rhy dynn.
- Rhowch y giard plastig yn ôl yn ei le cyn tynhau'r strapiau.
- I lenwi'r bagiau ag aer, tynnwch y gorchuddion plastig a phwmpio'r bylbiau glas nes gallwch deimlo'r bagiau aer yn erbyn eich migwrn/troed. Gwneud y rhain gyda'i gilydd sydd orau i sicrhau pwysedd cyfartal ar naill ochr eich migwrn.
- Mae'r bagiau aer yn y bwt cerdded yn cynnig cadernid i'ch migwrn a'ch troed. **Mae'n bwysig peidio â gorlenwi'r bagiau aer** oherwydd gall hyn achosi cosi poenus ar y croen.
- Mae pwysedd uwch yn cynnig mwy o gymorth wrth gerdded. Mae pwysedd is yn fwy cyfforddus wrth eistedd neu orwedd. Mae modd newid pwysedd drwy dynhau neu lacio'r strapiau.

Ni ddylech deimlo unrhyw ddiffyg teimlad neu binnau bach yn eich bodiau – os digwydd hynny bydd rhaid i chi ollwng ychydig o aer allan o'r bagiau.

Sut rydw i'n rhoi'r esgid gerdded ar fy nhroed?

Gofalwch eich bod yn rhoi eich sawdl yn gadarn yng nghefn yr esgid, yna rhwymwch y deunydd o amgylch a thynhau'r strap dros eich troed ac yna o amgylch eich migwrn. Dylen nhw fod yn dynn ond nid yn rhy dynn.



Glanhau eich bôt

I lanhau y tu mewn i'ch bôt, chwistrellwch y tu mewn gyda chynnyrch dileu arogleuon ac yna gadewch iddo sychu'n naturiol. Peidiwch â gwneud hyn os oes gennych anaf agored oherwydd gall achosi cosi poenus yn eich croen. Gellir glanhau'r plastig gyda chlwst gwlyb. Gellir golchi'r leinin gyda hylif neu bowdr golchi gwan a dŵr ar dymheredd o 30°C a'i sychu'n naturiol.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Sicrhau bod eich migwrn/troed yn uwch na'ch pen ôl, cymaint â phosibl (o leiaf 2-3 awr) bob dydd i helpu osgoi chwydd/gostwng y chwydd a'r cleisiau;• Defnyddiwch becynnau rhew (bydd pys wedi'u rhewi mewn tywel yn iawn) am 15-20 munud bob 2-3 awr;• Gwisgwch hosan wrth ddefnyddio'r bôt/esgid i helpu i amsugno unrhyw chwys a chael gwared ag arogleuon. Gofalwch nad yw'r hosan yn crychu y tu mewn i'r bôt oherwydd gall hyn achosi dolur.• Gwisgwch eich bôt/esgid bob amser wrth sefyll ar eich traed.• Tynnwch y bôt/esgid a golchwch a sychwch eich coes/troed bob dydd gan wneud yn siŵr nad yw eich croen yn troi'n goch neu'n ddolurus;• Byddwch yn ofalus wrth gerdded yn eich bôt/esgid yn enwedig pan fyddwch yn dod ar draws arwynebau anwastad neu wlyb, oherwydd bod ganddo waelod sigl;• Tynnwch y bôt/esgid cyn mynd i'r gwely - oni bai y dywedwyd yn wahanol wrthy ch chi• Defnyddiwch faglau bob amser wrth gerdded i'ch sefydlogi.	<ul style="list-style-type: none">• Defnyddiwch becynnau rhew<ul style="list-style-type: none">○ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael○ os ydych yn sensitif i bethau oer○ os ydych yn gwybod bod gennych gylchrediad gwael.• Peidiwch â rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi.• Peidiwch â gadael pecynnau rhew ar y croen wrth gysgu• Peidiwch â throchi eich coes anafedig mewn bath twym - bydd hyn yn achosi iddi chwyddo.

Pryd i chwilio am help

Dylech fynd i weld eich **meddyg teulu** os ydych yn sylwi bod y croen ar eich coes anafedig yn boenus, yn cosi'n boenus, yn goch neu'n ddolurus.

Dylech ddychwelyd i'r **Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau** os yw'n edrych fel petai fod rhan o'ch bwt wedi torri.

Os dywedwyd wrthyhych	Mae hynny'n golygu'r canlynol
Y gallwch sefyll gyda'ch traed yn dal eich holl bwysau wrth wisgo'r bwt	Y gallwch sefyll gyda'ch traed yn dal eich holl bwysiau wrth wisgo'r bwt. Ni ddylech roi eich troed ar y llawr ar unrhyw adeg heb wisgo eich bwt, oni bai fod eich meddyg neu ffisiotherapydd yn dweud fel arall.
Peidiwch â rhoi unrhyw bwysau ar eich troed/coes:	Ni ddylech sefyll ar y llawr, un ai i gerdded neu i'ch helpu i gerdded. Bydd rhaid i chi ddefnyddio'r baglau/ffrâm i'ch cynnal. Os gofynnwyd i chi dynnu'r bwt yn y nos, dylech roi eich baglau/ffrâm wrth ymyl eich gwely fel nad ydych yn rhoi pwysau ar eich troed yn ddifeddwl.
Sefyll yn rhannol wrth wisgo'r bwt:	Gallwch roi rhywfaint o bwysau ar y troed dan sylw. Mae hyn yn golygu defnyddio'r baglau/ffrâm i ddal eich pwysau gan ddefnyddio eich troed/coes anafedig dim ond os nad yw hynny'n achosi poen i chi.
Gwisgo'r bwt yn y nos:	Bod rhaid i chi wisgo'r bwt bob amser, gan gynnwys yn y gwely. Gollyngwch rhywfaint o'r aer yn y bwt i lefel gyfforddus, gan wneud yn siŵr nad yw'n rhoi pwysau ar y troed/goes Os dywedwyd wrthyhych y gallwch sefyll yn naturiol drwy gydol y dydd, gellid defnyddio hen gas clustog i orchuddio'r bwt yn y nos i sicrhau glendid ac i osgoi baeddu eich dillad gwely.
Gallwch dynnu'r bwt dros nos:	Bydd rhaid i chi roi'r bwt yn ôl ar eich troed neu ddefnyddio eich baglau/ffrâm i fynd i'r tŷ bach. Peidiwch a rhoi eich pwysau ar y llawr oherwydd gall hynny achosi niwed i'ch troed/coes.
Gallwch dynnu'r bwt i ymolchi:	Ni ddylech sefyll heb wisgo'r bwt ar unrhyw adeg oherwydd gall hynny achosi anaf pellach i'r troed/goes. Nid argymhellir sefyll mewn bath neu gawod. Bydd rhaid gwneud trefniadau eraill, er enghraifft, mae eistedd ar gadair neu sedd yn y gawod yn iawn, ar yr amod nad ydych yn rhoi unrhyw bwysau ar eich troed. Peidiwch a gwlychu'r bwt. Gellir tynnu bwt i ymolchi, edrych a yw'r troed/goes yn ddolurus, ac i ryddhau pwysau.

Os yw eich asgwrn wedi torri, byddwch fel arfer yn cael eich asesu eto gan yr Adran Trawma ac Orthopedig yn eu Clinig Torasgwrn.

Os ydych yn poeni am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 niwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu i ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau lle cawsoch eich asesu.

Os oes gennych unrhyw bryderon ynglŷn â'ch anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys/Uned Mân Anafiadau berthnasol:

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr: 01443 802353 neu 802349

**Uned Mân Anafiadau Ysbyty Aneurin Bevan (YAB):
01495 363318**

**“Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg/
This document is available in English”.**