



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Aneurin Bevan  
University Health Board

## Cyngor Ffasgiitis Plantar

Llid y ffasgell wadnol yw pan fo llid ar y band cryf o feinwe (fel ligament) sy'n ymestyn o'ch sawdl i'ch bysedd traed. Mae'n cefnogi pont eich troed a hefyd mae'n lleddfu'r sioc ar eich traed. Mae'n achosi poen dan eich sawdl, ond mae'n gwella gydag amser fel arfer. Gall triniaeth gan gynnwys gorffwys, esgidiau da, mewnwadnau (orthoses), a lleddfu poen a gall ymarferion ymestyn gyflymu'r adferiad.



### Beth sy'n achosi llid y ffasgell wadnol?

Credir mai anafiadau bach ailadroddus i'r ffasgell (gyda neu heb lid) yw'r achos ac mae'r anaf fel arfer yn agos i'r man lle mae'r ffasgell yn clymu wrth asgwrn y sawdl. Rydych yn fwy tebygol o anafu eich ffasgell mewn rhai sefyllfaoedd.

Er enghraifft:

- Os ydych ar eich traed am lawer o amser e.e. yn cerdded, sefyll, rhedeg.
- Os ydych wedi dechrau ymarfer ar arwyneb gwahanol yn ddiweddar
- Os ydych wedi bod yn gwisgo esgidiau gyda chlustogi gwael
- Os ydych dros bwysau – bydd hyn yn rhoi straen ychwanegol ar eich sawdl
- Os oes gorddefnydd neu ymestyn ar eich gwadn e.e. athletwyr sy'n cynyddu dwysedd rhedeg neu bellteroedd
- Os yw eich tendon Achilles yn rhy dynn. Gall hyn effeithio ar eich gallu i blygu eich pigwrn.

## Pa mor gyffredin yw llid y ffasegell wadnol?

Mae llid y ffasegell wadnol yn gyffredin iawn. Bydd oddeutu 1 o bob 10 person yn cael llid y ffasegell wadnol ar ryw adeg o'i fywyd. Gall gymryd sawl mis a chyfuniad o wahanol driniaethau.

## Beth yw symptomau llid y ffasegell wadnol?

Poen yw'r symptom mwyaf cyffredin. Gall hyn fod unrhyw le ar waelod y sawdl. Fodd bynnag, yn gyffredin, bydd un pwynt yn brif ffynhonnell y poen a bydd hyn yn aml tua 4cm i'r blaen o'ch sawdl, a gall fod yn sensitif i gyffyrddiad.

Mae'r boen yn aml yn waeth pan fyddwch chi'n cymryd eich camau cyntaf wedi codi yn y bore, neu ar ôl cyfnodau hir o orffwys pan nad oes pwysau ar eich troed. Efallai y byddwch yn gweld y poen yn teimlo'n well yn ystod ymarfer corff, ond yn dychwelyd ar ôl gorffwys a'i bod yn anodd codi eich bysedd traed oddi ar y llawr.

Dylai'r cyngor canlynol eich helpu i wella:

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none"><li>• Gorffwys a chodi'ch troed ar stôl pan allwch</li><li>• Rhoi pecyn rhew (neu fag o bys wedi'i rewi) mewn tywel ar y man poenus am hyd at 20 munud bob 2 i 3 awr</li><li>• Gwisgo esgidiau cyfforddus eang gyda sawdl isel a gwadn feddal</li><li>• Defnyddio mewnwadnau meddal neu badiau sawdl yn eich esgidiau</li><li>• Defnyddio esgidiau gyda sodlau wedi eu clustogi a chefnogaeth dda i'r bont</li><li>• Gwneud ymarferion ymestynnol ysgafn yn rheolaidd</li><li>• Gwneud ymarferion nad ydynt yn rhoi pwysau ar eich traed, fel nofio</li><li>• Cymryd moddion i leddfu poen yn rheolaidd.</li><li>• Ceisiwch beidio â cherdded yn droednoeth ar arwynebau caled</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Defnyddio pecynnau iâ dros rannau o'r croen sydd mewn cyflwr gwael</li><li>• Os nad ydych yn gallu ymdopi â'r oerni</li><li>• Os ydych yn gwybod bod gennych gylchrediad gwael.</li><li>• Rhoi pecynnau rhew ar eich croen yn uniongyrchol, oherwydd gallant losgi.</li><li>• Gadael pecynnau rhew ar y croen wrth gysgu</li><li>• Cerdded neu sefyll yn llonydd am gyfnodau hir</li><li>• Gwisgo sodlau uchel neu esgidiau tynn neu bigfain,</li><li>• Gwisgo fflip-fflops neu sliperi heb gefn</li></ul>

## Beth dylwn i ei gymryd i leddfu'r poen?

Mae poenladdwyr, fel **Paracetamol** yn dda ar gyfer lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na phob hyn a hyn.

Gellir eu prynu wrth y cownter, mewn fferyllfeydd neu siopau lleol. Sicrhewch nad ydych yn cymryd unrhyw feddyginiaeth arall â pharacetamol ynddi ar yr un pryd.

**Gyda phob meddyginiaeth, mae'n hanfodol eich bod yn darllen y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus.**

Yn ogystal, gellid defnyddio **poenladdwyr gwrthlidiol**. Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallent hefyd leihau'r llid a'r chwyddo, ond peidiwch â'u defnyddio os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi.

Mae sgil-ffeithiau weithiau'n digwydd gyda phoenladdwyr gwrthlidiol – poenau yn y stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl sydd ag asthma, pwysedd gwaed uchel neu nam ar yr arennau neu'r galon yn gallu eu cymryd.

Gallwch brynu ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabled a gel. Mae llai o risg o sgil effeithiau gyda'r gel, ond mae swm y cyffur sy'n mynd i'r llif gwaed yn llawer llai na gyda thabledi ac mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Gallwch ofyn i fferylllydd am:

- y poenladdwr gorau i'w gymryd
- mewnwadnau a phadiau ar gyfer eich esgidiau
- a oes angen i chi weld meddyg teulu

Ewch i weld eich meddyg teulu yn yr amgylchiadau canlynol:

- mae'r poen yn ddifrifol (e.e. yn eich atal rhag gwneud gweithgareddau arferol er gwaethaf lleddfu poen) neu'n gwaethygu
- nid yw'r poen wedi gwella ar ôl ei drin eich hun am bythefnos
- Rydych yn dechrau cael pinnau bach neu golli teimlad yn eich troed
- Mae gennych glefyd y siwgr - gall problemau traed fod yn fwy difrifol os oes diabetes arnoch

### **Pa ymarferion corff gallaf eu gwneud?**

Nid yw gorffwys yn llwyr yn beth doeth, ond mae'n bwysig eich bod yn atal rhoi'r ffasgell dan straen yn ystod cyfnodau cynnar gwella. Cyn i chi godi o'r gwely yn y bore, ac yna'n achlysurol drwy gydol y dydd, gwnewch yr ymarferion canlynol i gynyddu hyblygrwydd a lleddfu poen.

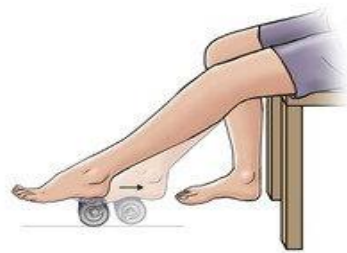


### **Plygu ac ystwytho**

Wrth eistedd, codwch eich troed ychydig o centimedrau oddi ar y llawr ac yn araf tynnwch eich bysedd traed a'ch pigwrn i fyny tuag atoch i ymestyn y feinwe ar waelod eich troed sy'n brifo.

Cadwch y droed wedi'i hymestyn am 10 eiliad ac yna pwyntiwch eich bysedd traed i ffwrdd. Ailadroddwch hyn 5 gwaith.

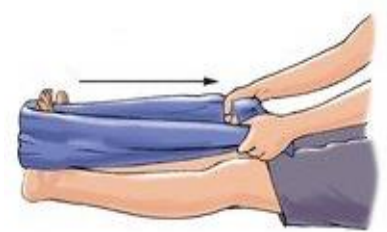
Os yw'r ddwy droed yn dioddef, ailadroddwch hyn gyda'r droed arall.



### **Ymestyn deinamig**

Eisteddych ar ymyl eich gwely neu gadair a rholiwch eich troed ymlaen ac yn ôl dros botel ddiod gron neu gan sydd wedi'i oeri yn y rhewgell am 5 munud.

Gallech hefyd ddefnyddio pêl tenis neu dywel wedi'i rollo.

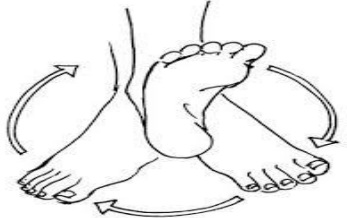


### **Ymestyn y ffasgell wadrol**

Plygwch dywel ar ei hyd i wneud strap ymarfer corff. Eisteddych, a rhowch y tywel wedi'i rollo dan bont eich dwy droed

Daliwch bennau'r tywel gyda'r dwylo a thynnwch yn ysgafn pen uchaf eich traed tuag atoch chi.

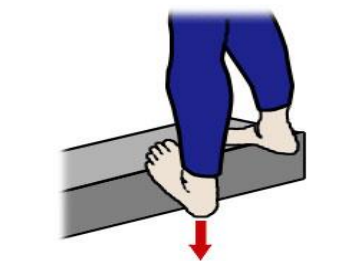
Daliwch am 15-30 eiliad. Ailadroddwch hyn 5 gwaith.



### **Rholio pigwrn**

Gwnewch roliau pigwrn ysgafn gan symud eich troed mewn cylch i gadw'r meinweoedd o amgylch y pigwrn ac ar gefn y sawdl yn hyblyg.

Ailadroddwch hyn 10 gwaith.

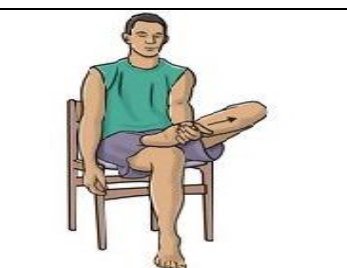


### **Gostwng sodlau**

Sefwch ar ymyl llwybr grisiau yn wynebu i fyny'r grisiau gan ddefnyddio'r rheilen risiau i gael cymorth. Dylech leoli eich traed fel bod y ddwy sawdl oddi ar ben y gris, gyda'r coesau ychydig ar wahân.

Gostyngwch eich sodlau, gan gadw eich pen-glin yn syth a theimlo eich bod yn ymestyn croth eich coesau. Daliwch y safle hwn am 30 eiliad

Ailadroddwch hyn 3 gwaith



### **Ymestyn bawd y droed**

Eisteddych ar gadair neu wely

Croeswch un goes dros y llall ar gyfer yr ymarfer ymestyn bawd y droed. Daliwch fawd eich troed, tynnwch e'n ofalus tuag atoch, a daliwch fel hyn am 15 i 30 eiliad. Ailadroddwch hyn deirgwaith yna gwnewch yr un peth gyda'r droed arall.

## **Faint a pha mor aml?**

Dechreuwch trwy ailadrodd pob ymarfer 5 gwaith, 3 gwaith y dydd. Ychwanegwch 1 neu 2 ailadroddiad bob ychydig ddyddiau hyd y byddwch yn teimlo'n gyfforddus.

Os bydd yr ymarferion corff hyn yn gwneud eich symptomau'n waeth, neu'n achosi poen newydd, ceisiwch wneud y symudiad yn llai – os nad yw hyn yn helpu, yna stopiwch.

## **A allaf wneud unrhyw beth arall?**

Gallai meddyg teulu yn eich atgyfeirio at ffisiotherapydd am ymarferion neu i weld arbenigwr traed (podiatrydd), sy'n gallu argymhell pethau fel mewnwadnau a'r esgidiau cywir i'w gwisgo.

Efallai na fydd ffisiotherapi a phodiatreg ar gael am ddim ar y GIG ym mhobman a gall amseroedd aros fod yn hir. Gallwch hefyd dalu i weld podiatrydd neu ffisiotherapydd yn breifat.

## **Cofiwch**

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

## **Cyfeiriadau:**

<https://www.nhs.uk/conditions/plantar-fasciitis/>

<https://www.healthline.com/health/fitness-exercise/plantar-fasciitis-stretches#other-tips>

<https://cks.nice.org.uk/plantar-fasciitis#!scenario>

**Os ydych yn poeni am eich anaf, cysylltwch â'r Adran Achosion Brys neu'r Uned Mân Anafiadau (UMA) berthnasol:**

**Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056**

**Ysbyty Nevill Hall: 01873 732073**

**UMA Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353 neu 802349**

**UMA Ysbyty Aneurin Bevan: 01495 363318**

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