

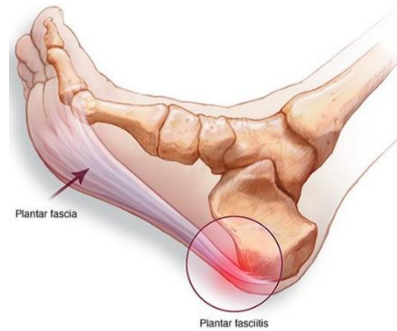


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Ffasia'r Plantar Cyngor

Ffasia'r Plantar yw llid y band cryf o feinwe (sy'n debyg i ligament) sy'n ymestyn o'ch sawdl i fysedd eich traed. Mae'n cefnogi bwa eich troed ac mae hefyd yn gweithredu fel amsugnwr sioc yn eich troed. Mae'n achosi poen o dan eich sawdl, ond fel arfer mae'n mynd gydag amser. Gall triniaeth sy'n cynnwys gorffwys, esgidiau da, mewnwadnau (orthoses), cyffuriau lleddfu poen ac ymarferion ymestyn eich helpu i wella'n gynt.



Beth sy'n achosi ffasiopathi'r plantar?

Credir mai anafiadau bychain dro ar ôl tro i'r ffasia (gyda llid neu hebdo) yw'r achos ac mae'r anaf fel arfer yn agos at ble mae ffasia'r plantar yn glynu wrth asgwrn eich sawdl. Rydych chi'n fwy tebygol o anafu eich ffasia'r plantar mewn rhai sefyllfaoedd.

Er enghraifft:

- Os ydych chi ar eich traed am amser hir e.e. cerdded, sefyll, rhedeg.
- Os ydych wedi dechrau gwneud ymarfer corff ar arwyneb gwahanol yn ddiweddar
- Os ydych chi wedi bod yn gwisgo esgidiau gyda chlustog gwael
- Os ydych dros eich pwysau — bydd hyn yn rhoi straen ychwanegol ar eich sawdl
- Os ydych yn gor-ddefnyddio neu'n ymestyn gwadn eich troed e.e. athletwyr sy'n cynyddu dwyster eu rhedeg neu'n rhedeg yn bellach.
- Os oes gennych dendon achilles tyn. Gall hyn effeithio ar eich gallu i ystwytho eich ffêr.

Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r

Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287

Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):

Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056

Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073

Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353

Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318

Pa mor gyffredin yw ffasiopathi'r plantar?

Mae ffasiopathi'r plantar yn gyflwr cyffredin, yn enwedig ymhlith pobl rhwng 40 a 60 oed. Yn gyffredinol amcangyfrifir ystod o 4 - 7% yn y boblogaeth gyffredinol a'r boblogaeth hŷn yn y drefn honno. Mae'n effeithio ar 8 - 10% o redwyr rheolaidd.

Beth yw symptomau ffasiopathi'r plantar?

Poen yw'r prif symptom. Gall hyn fod yn unrhyw le ar ochr isaf y sawdl. Fodd bynnag, fel arfer, mae un man yn ganolbwynt i'r boen. Fel arfer mae'r pwynt yma rhyw 4 cm ymlaen o'ch sawdl a gall fod yn boenus i'w gyffwrdd.

Mae'r boen yn aml yn waeth pan fyddwch yn cymryd eich camau cyntaf wrth godi yn y bore, neu ar ôl cyfnodau hir o orffwys pan nad oes pwysau wedi cael ei roi ar eich troed. Efallai y bydd y boen yn teimlo'n well wrth wneud ymarfer corff ond bydd yn dychwelyd ar ôl gorffwys ac efallai y byddwch yn teimlo ei bod yn anodd codi bodiau eich 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">• Gorffwyswch a chodwch eich troed ar stôl pan fydd hynny'n bosibl• Rhowch becyn iâ (neu fag o bys wedi'u rhewi) mewn tywel ar yr ardal boenus am hyd at 20 munud bob 2 i 3 awr• Gwisgwch esgidiau cyfforddus llydan gyda sodlau isel â digon o glustog ynddynt. Bydd angen iddynt fod â gwadn feddal a chefnogaeth dda ar gyfer bwa'r droed.• Defnyddiwch fewnwadn meddal neu badiau sawdl yn eich esgidiau• Gwnewch ymarferion ymestyn ysgafn rheolaidd• Gwnewch ymarferion nad ydynt yn rhoi pwysau ar eich traed, fel nofio• Cymerwch gyffuriau lleddfu poen yn rheolaidd• Ceisiwch beidio â cherdded yn droednoeth ar arwynebau caled	<ul style="list-style-type: none">• Defnyddio pecynnau iâ<ul style="list-style-type: none">○ dros ardaloedd o groen sydd mewn○ cyflwr gwael○ Os nad ydych yn delio'n dda gydag oerfel○ Os ydych chi'n gwybod bod gennych gylchrediad gwaed gwael.• Rhoi pecynnau iâ yn syth ar eich croen - gall hyn losgi eich croen• Peidiwch â gadael y rhew ar eich croen tra'n cysgu• Sefyll yn llonydd am gyfnodau hir• Gwisgo sodlau uchel neu esgidiau tynn pigfain,• Gwisgo fflip-fflops neu sliperi di-gefn

Gallwch ofyn i fferylllydd am y cyffur lleddfu poen gorau i'w gymryd ac am fewnwadnau a phadiau ar gyfer eich esgidiau

Ewch i weld eich meddyg teulu os:

- os yw'r boen yn ddifrifol (e.e. yn eich atal rhag gwneud gweithgareddau arferol er eich bod yn cymryd cyffuriau lleddfu poen) neu' os yw'r boen yn gwaethygu
- nid yw'r boen wedi gwella ar ôl i chi geisio ei drin eich hun am 2 wythnosau
- Mae gennych binnau bach yn eich troed ac rydych yn colli teimlad ynddi.
- Mae gennych ddiabetes — gall problemau gyda'r traed fod yn fwy difrifol os oes gennych ddiabetes

Pa ymarferion y gallaf eu gwneud?

Nid yw'n ddoeth gorffwys yn llwyr ond mae'n bwysig eich bod yn osgoi rhoi ffasia'r plantar dan straen yn ystod cyfnodau cyntaf eich gwellhad.

Cyn i chi godi o'r gwely yn y bore, ac yna o bryd i'w gilydd trwy gydol y dydd, gwnewch yr ymarferion canlynol (gweler tudalen 3) i gynyddu hyblygrwydd a lleddfu poen. Dechreuwch eu gwneud cyn gynted ag y gallwch - gallant achosi anghysur ond ni ddylai hyn fod yn ddifrifol nac yn para'n hir iawn. Dechreuwch trwy wneud 5 o bob ymarfer, 3 gwaith y dydd. ychwanegwch 1 neu 2 ymarfer ychwanegol bob ychydig ddyddiau cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n gyffyrddus. Canllaw yn unig yw nifer yr ymarferion a'r setiau.

Sut i wybod eich bod yn gwneud yr ymarferion ar y lefel gywir

Pan fyddwch yn gwneud ymarfer bydd angen i chi wrando ar eich lefelau poen, yn enwedig yn y cyfnod cyntaf. Efallai y byddwch yn gweld fod yr ymarferion yma'n cynyddu eich symptomau ychydig ar y dechrau. Fodd bynnag, dylent fynd yn haws dros amser. Gallai mesur eich poen allan o 10 fod o fudd (0 = dim poen a 10 = y poen gwaethaf i chi erioed fod ynddo), er enghraifft:

Gwyrdd	1 i 3 - poen ysgafn
Oren	4 i 6 - poen cymedrol
Coch	7 i 10 - poen difrifol

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

Ceisiwch gadw'r poen rhwng 1 a 5. Os yw'r poen yn mynd yn uwch na'r lefel yma, gallwch newid yr ymarfer drwy:

- Leihau faint o weithiau yr ydych yn gwneud y symudiad
- Arafu'r symudiad
- Cynyddu'r saib rhwng bob symudiad



Plygu ac estyn

Wrth eistedd, codwch eich troed ychydig gentimetrau oddi ar y llawr a thynnwch flaenau eich traed a'ch ffêr i fyny tuag atoch yn araf er mwyn ymestyn y feinwe ar waelod eich troed ddrwg.

Daliwch yr estyniad am 10 eiliad ac yna pwyntiwch eich bysedd traed i ffwrdd.

Gwnewch hyn 5 gwaith

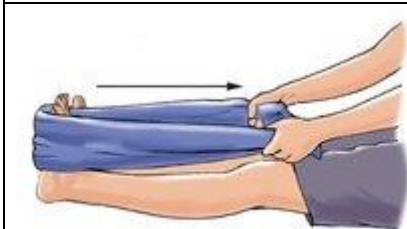
Os yw'r ddwy droed wedi'u heffeithio yna gwnewch yr un peth ar y droed arall



Ymestyn deinamig

Eisteddych ar ymyl eich gwely neu gadair a rholiwch eich troed ymlaen ac yn ôl dros botel/can diodydd crwn sydd wedi'i oeri yn y rhewgell am 5 munud.

Gallech hefyd ddefnyddio pêl tennis neu dywel wedi'i rollo i fyny.



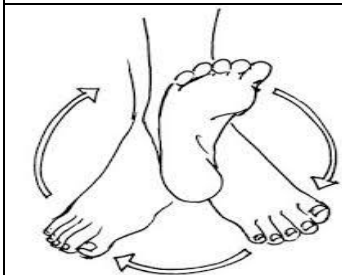
Ymestyniad ar gyfer Ffasia'r plantar

Plygwch dywel yn hir gan wneud strap ymarfer corff.

Eisteddych i lawr a rhowch y tywel sydd wedi'i blygu o dan fwâu'r ddwy droed.

Gafaelwch y nau ben y tywel gyda'r ddwy law, a thynnwch ben eich traed tuag atoch yn ysgafn.

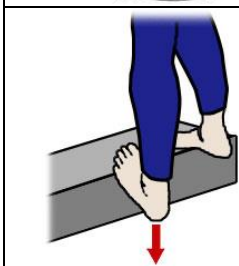
Daliwch am 15 eiliad. Gwnewch hyn 5 gwaith



Rholio ffêr

Rholiwch eich ffêr yn ysgafn gan symud eich troed mewn cylch er mwyn sicrhau fod y meinweoedd o amgylch y ffêr ac ar gefn y sawdl yn aros yn ystwyth.

Gwnewch hyn 10 gwaith



Gostwng y Sawdl

Sefwch ar ymyl gris gan wynebu i fyny'r grisiau. Defnyddiwch ganllaw y grisiau i gael cefnogaeth.

Dylech sefyll gyda'ch ddwy sawdl oddi ar ddiwedd y step a'ch coesau ychydig ar wahân.

Gostyngwch eich sodlau, gan gadw'ch pen-glin yn syth a theimlo'r ymestyniad yng nghroth eich coes.

Daliwch yr ymestyniad am 30 eiliad.

Gwnewch hyn 3 gwaith



Ymestyn bodiau mawr eich traed

Eisteddwch ar gadair neu ar wely.

Croeswch un goes dros y llall ar gyfer yr ymestyniad yma.

Gafaelwch yn eich bodyn mawr a'i dynnu'n ysgafn tuag atoch. Daliwch am 15 i 30 eiliad.

Gwnewch hyn 3 gwaith, yna gwnewch yr un peth â'r droed arall.

A allaf wneud unrhyw beth arall?

Efallai y bydd meddyg teulu yn eich cyfeirio at ffisiotherapydd a fydd yn rhoi ymarferion i chi neu'n eich cynghori i weld arbenigwr ar y traed (podiatrydd). Bydd podiatrydd yn 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.

**Os ydych yn pryderu o gwbl am eich anaf, cysylltwch â'r
Adran Achosion Brys berthnasol: Ysbyty Athrofaol y Faenor: 01633 493287
Neu Uned Mân Anafiadau (MIU):
Ysbyty Brenhinol Gwent: 01633 234056
Ysbyty Neuadd Nevill: 01873 732073
Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

Beth ddylwn i ei gymryd ar gyfer poen?

Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i lleddfu poen, ond mae'n well eu cymryd yn rheolaidd am ychydig ddyddiau yn hytrach na bob hyn a hyn.

Gellir prynu'r rhain dros y cownter o fferyllfa neu siopau lleol. Gwnewch yn siŵr nad ydych yn cymryd unrhyw gynnyrch arall sy'n cynnwys Paracetamol.

Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus

Gellir defnyddio **cyffuriau lladd poen gwrthlidiol** (fel Ibuprofen). Mae'r rhain yn lleddfu poen a gallant hefyd leihau llid a chwydd, fodd bynnag os ydych yn feichiog neu'n ceisio beichiogi ni ddylech eu defnyddio. Ceir sgîl-ffeithiau o bryd i'w gilydd gyda chyffuriau lladd poen gwrthlidiol - poen stumog a gwaedu o'r stumog yw'r rhai mwyaf difrifol. Efallai na fydd rhai pobl ag asthma, pwysedd gwaed uchel, methiant yr arennau neu fethiant y galon yn gallu eu cymryd ychwaith.

Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-ffeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae lawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Os ydych yn pryderu am y cynnydd yr ydych yn ei wneud, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu neu ddychwelyd i'r Adran Argyfwng/adran MIU lle cawsoch eich gweld.

Cyfeiriadau: Plantar fasciitis - NHS (www.nhs.uk)

Plantar fasciitis | Health topics A to Z | CKS | NICE

Heel pain causes & treatments - Illnesses & conditions | NHS inform