



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Plantar Fasciitis - Cyngor

Plantar fasciitis yw llid y band cryf o feinwe 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. Gall 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 Plantar fasciitis?

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'r plantar fascia yn glynu wrth asgwrn eich sawdl. Rydych chi'n fwy tebygol o anafu eich plantar fascia 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 ystywto eich ffêr.

Pa mor gyffredin yw plantar fasciitis?

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

Beth yw symptomau plantar fasciitis?

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"> • Gwneud llai o chwaraeon • Rhoi pecyn iâ neu fag o bys wedi'u rhewi mewn tywel tamp 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 badiâu 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 rannau 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 fferyllydd am y cyffur lladd poen gorau i'w gymryd.

Ewch i weld eich meddyg teulu os:

- Yw'r poen yn ddifrifol neu'n gwaethygu
- 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'r plantar fascia 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 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.

1. Eisteddwch ar gadair. Gosodwch ffêr y goes rydych chi'n mynd i'w hymestyn ar ben y pen-glin arall. Plygwch fys mawr eich troed i fyny tra byddwch chi'n teimlo gyda'r llaw arall ar y sawdl ac o dan y droed. Daliwch yr ystum am tua 30 eiliad.



2. Rhowch bêl ar y llawr a rhowch droed arni. Rhowch bwysau cadarn ar y bêl. Rholiwch ymlaen ac yn ôl, ac o ochr i ochr er mwyn lleihau tensiynau.



3. Dechreuwch trwy dynnu eich esgidiau i ffwrdd. Eisteddwch ar eich pengliniau tra'n cadw gwaelod eich traed ar y llawr. Pan fyddwch chi'n teimlo gwadnau eich traed yn ymestyn, daliwch yr ystum, am tua 30 eiliad.



4. Eisteddwch gydag un goes wedi'i hymestyn. Caewch raff neu fand rwber o amgylch rhan uchaf y droed. Ceisiwch ymlacio cyhyrau eich coesau wrth dynnu'r rhaff tuag at eich corff, gan greu ymestyniad ar ochr gefn croth eich coes. Daliwch am 30 eiliad.



5. Sefwch i fyny yn wynebu wal gyda'ch coes dda wedi'i phlygu a'r goes ddrwg wedi'i hymestyn i ffwrdd o'ch corff. Cadwch eich sawdl ar y llawr a gwthio'ch clun ymlaen nes i chi deimlo ymestyniad yng nghroth eich coes. Daliwch am 30 eiliad.



6. Sefwch ar y goes ddrwg, gyda'r ddwy law ar y wal. Plygwch eich pen-glin ychydig a gwthio'ch clun ymlaen ac i lawr wrth gadw'ch sawdl ar y llawr. Pan fyddwch chi'n teimlo ymestyniad yng nghefn rhan isaf eich coes, daliwch yr ystum am 30 eiliad.



Beth ddylnw i ei gymryd ar gyfer poen?

Mae cyffuriau lleddfu poen, fel **Paracetamol**, yn ddefnyddiol i leddfu 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 tabled neu 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 llyf gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.

Os ydych yn pryderu am eich cynnydd, neu os nad ydych wedi gwella o fewn 10 diwrnod, rydym yn eich cynghori i gysylltu â'ch meddyg teulu (i gael cyngor ar leddfu poen, neu hunangyfeirio at eich adran ffisiotherapi lleol

Atgyfeirio at y gwasanaeth ffisiotherapi: [Aneurin Bevan University Health Board Physiotherapy Service \(wales.nhs.uk\)](http://www.wales.nhs.uk)



Os nad oes modd i chi wneud hyn yn electronig dylech ffonio 3732539 rhwng 8.30am a 4.00pm o ddydd Llun i ddydd Gwener.

Cyfeiriadau: Plantar fasciitis - NHS (www.nhs.uk) Plantar fasciitis | Health topics A to Z | CKS | NICE

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

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 Nevil: 01873 732073

**Ysbyty Ystrad Fawr (YYF) 01443 802353
Ysbyty Aneurin Bevan (YAB): 01495 363318**

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