



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Cyngor ar Esgidiau Cerdded

Pam ydw i wedi cael bŵt neu esgid gerdded?

Rydych chi wedi cael diagnosis o naill ai mân dorasgwrn sefydlog (asgwrn wedi torri) yn eich ffêr/troed neu ysgiad ffêr difrifol a bydd yr esgid/bŵt cerdded yn rhoi cefnogaeth i'ch ffêr/troed tra bydd eich anaf yn gwella. Gallant fod yn effeithiol wrth helpu i wella eich torasgwrn yn ogystal â rheoli eich chwydd (oedema).

Bydd y clinigydd a'ch gwelodd wedi sicrhau bod gennych deimlad yn eich troed. Ni ddylid defnyddio'r bŵt/esgid os nad oes gennych deimlad (boed hynny oherwydd cyflyrau'n ymwneud â nerfau, croen, neu gyflyrau meddygol eraill) oni bai bod y clinigydd wedi dweud wrthyf am wneud hynny.

Sut mae rhoi'r bŵt gerdded ymlaen?

- Wrth eistedd rhwch eich sawdl yn gadarn yng nghefn y bŵt.
- Lapiwch y defnydd o amgylch y droed ac yna'r goes - dylai fod yn dynn ond nid yn rhy dynn.
- Newidiwch y gard plastig cyn tynhau'r strapiau.
- I chwyddo'r bagiau aer, tynnwch y gorchuddion plastig, a phwmpiwch y bylbiau glas nes y byddwch yn teimlo'r bagiau aer yn erbyn eich ffêr / troed. Mae'n well gwneud y rhain gyda'u gilydd i gael pwysau gwastad y naill ochr i'ch ffêr.
- Mae'r bagiau aer yn y bŵt gerdded yn caniatáu cadernid o amgylch eich ffêr a'ch troed. **Mae'n bwysig peidio â gorchwythu'r bagiau aer** gan y gallai hyn achosi llid ar y croen.
- Mae gwasgedd uwch yn rhoi mwy o gefnogaeth wrth gerdded. Mae gwasgedd is yn fwy cyfforddus wrth eistedd neu orwedd. Gellir addasu pwysau hefyd trwy dynhau neu lacio'r strapiau.

Ni ddylech deimlo unrhyw ddiffwrwythder na phinnau bach yn eich bysedd traed – os byddwch, bydd angen i chi adael ychydig o awyr allan.

Sut mae rhoi'r esgid gerdded ymlaen?

Gwnewch yn siŵr eich bod chi'n rhoi eich sawdl yn gadarn i gefn yr esgid, yna lapio'r deunydd o'i chwmpas a thynhau'r strap dros eich troed ac yna o amgylch eich ffêr. Dylent fod yn *snug* ond nid yn rhy dynn.

Glanhau eich esgid

Er mwyn gwneud i'ch esgid deimlo'n fwy ffres, chwistrellwch y tu mewn iddi'n ysgafn gyda chynnyrch sy'n dileu arogl ac yna gadewch iddi sychu yn yr awyr. Peidiwch â gwneud hyn os oes gennych glwyf agored gan y gallai lidio'ch croen sy'n gwella. Gellir sychu'r plastig gyda lliain llaith.

Gellir golchi'r leinin gyda glanedydd ysgafn a dŵr ar 30°C a'i sychu yn yr awyr.

Pryd i gael cymorth?

Dylech fynd i weld eich **meddyg teulu** os byddwch chi'n sylwi bod y croen ar eich coes anafedig yn boenus, yn llidus, yn goch neu wedi torri NEU Dylech ddychwelyd i'r Adran Achosion Brys (ED)/Uned Mân Anafiadau (MIU) os yw'n ymddangos bod rhan o'ch esgid wedi torri neu wedi'i difrodi.

Pethau y dylech eu gwneud	Pethau na ddylech eu gwneud
<ul style="list-style-type: none">• Cadw eich ffêr/coes wedi'i chodi gyda'ch troed yn uwch na'ch pen-ôl, cymaint ag y gallwch (o leiaf 2-3 awr) bob dydd i helpu i atal/lleihau'r chwydd a'r cleisio• Defnyddio pecynnau iâ (bydd pys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn tywel yn gwneud y tro), am 15-20 munud bob 2 awr os yn bosibl• Defnyddio hosan wrth ddefnyddio'r esgid/bwt i helpu i amsugno unrhyw chwys a lleihau arogleuon. Gwnewch yn siŵr nad yw'r hosan yn crychu y tu mewn i'r esgid gan y gallai hyn achosi briwiau.• Gwisgo eich esgid/bwt bob amser pryd bynnag y byddwch ar eich traed.• Tynnu yr esgid/bwt a golchi a sychu eich coes/troed bob dydd a gwiriwch i wneud yn siŵr nad yw'ch croen yn mynd yn goch neu'n torri.• Cymryd gofal wrth gerdded yn eich esgid/bwt yn enwedig pan fyddwch yn gweld arwynebau anwastad neu wlyb, gan fod gwaelod yr esgid yn siglo.• Tynnu yr esgid cyn mynd i'r gwely – oni bai eich bod wedi cael cyfarwyddyd i beidio â gwneud hynny• Defnyddio baglau bob amser wrth gerdded i ddarparu sefydlogrwydd.	<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• Gadael pecynnau iâ ymlaen tra'n cysgu.• Peidiwch â socian eich coes anafedig mewn bath poeth – bydd hyn yn gwneud iddi chwyddo

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?

<p>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.</p> <p>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.</p> <p>Gyda phob meddyginiaeth mae'n hanfodol eich bod yn dilyn y cyfarwyddiadau ar y pecyn neu'r botel yn ofalus</p>	<p>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</p> <p>Ceir sgîl-efeithiau 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.</p> <p>Gallwch brynu Ibuprofen mewn fferyllfeydd ar ffurf tabledi a gel. Mae llai o risg o sgîl-efeithiau gyda'r gel, fodd bynnag, mae llawer llai o'r cyffur yn mynd i mewn i'r llif gwaed hefyd, felly mae'n bwysig eich bod yn defnyddio digon o gel.</p>
---	---

Os dywedir wrthyich:	Mae hyn yn golygu:
Gallwch gario pwysau'n llawn tra yn yr esgid/bwt:	Gallwch roi eich pwysau llawn ar y llawr tra byddwch chi yn yr esgid. Ni ddylech roi eich troed ar y llawr ar unrhyw adeg heb eich esgid ymlaen, oni bai bod eich meddyg neu ffisiotherapydd wedi dweud wrthyich am wneud hynny.
Peidio â rhoi unrhyw bwysau ar eich aelod	Ni ddylech sefyll ar y llawr, naill ai i gerdded nac i gynorthwyo cerdded. Bydd angen i chi ddefnyddio'r baglau / ffrâm i'ch cynnal. Os gofynnwyd i chi dynnu'r esgid i ffwrdd yn y nos, cadwch eich baglau / ffrâm wrth law wrth ochr eich gwely fel nad ydych chi'n rhoi pwysau ar eich troed ar ddamwain.
Rhoi ychydig o bwysau ar y droed/goes tra byddwch yn yr esgid:	Gallwch roi rhywfaint o bwysau ar y droed yr effeithir arni. Fel arfer, mae hyn yn golygu cymryd y rhan fwyaf o'ch pwysau ar eich baglau / ffrâm a defnyddio'ch coes sydd wedi'i anafu pan fydd poen yn caniatáu.
Gwisgo'r esgid yn y nos:	Bod yn rhaid i'r esgid aros ymlaen drwy'r amser, gan gynnwys yn y gwely . Rhyddhewch rywfaint o'r aer yn y esgid i lefel gyfforddus, gan wneud yn siŵr nad oes pwysau ar yr aelod. Os dywedwyd wrthyich y gallwch chi gario pwysau'n llawn drwy gydol y dydd, gellid defnyddio hen gas gobennydd i orchuddio'r esgid er mwyn atal eich dillad gwely rhag mynd yn fudr.

Gallwch dynnu'r esgid i ffwrdd yn y nos:	Bydd angen i chi naill ai roi'r esgid yn ôl ymlaen neu ddefnyddio'ch baglau / ffrâm i gyrraedd y toiled. Peidiwch â rhoi eich pwysau ar y llawr gan y gallai hyn achosi niwed i'ch troed/coes
Gallwch dynnu'r esgid i ffwrdd i'w golchi:	Ni ddylech sefyll heb gefnogaeth yr esgid ar unrhyw adeg gan y gallai hyn achosi anaf pellach i'r droed/coes. Ni argymhellir sefyll mewn bath na chawod. Rhaid meddwl am drefniadau eraill, er enghraifft, mae eistedd ar gadair neu sedd yn y gawod yn iawn, ar yr amod nad oes pwysau yn cael ei roi ar eich troed. Peidiwch â gwlychu'r esgid. Gellir tynnu esgid i ymolchi, gwirio'r goes/droed am ddolur, a lleddfu pwysau.

Os oes gennych asgwrn wedi torri, fel arfer bydd Trawma ac Orthopedig yn eich gweld ar gyfer apwyntiad dilynol yn eu Clinig Toriadau a byddwch wedi cael taflen am y broses hon. Defnyddiwch y rhif cyswllt a roddir ar gyfer unrhyw ymholiadau ynghylch apwyntiadau

Fodd bynnag, os nad oes gennych dorasgwrn a'ch bod 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.

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