

Trosolwg

Mae'r tendon Achilles yn cysylltu cyhyrau croth y goes ag asgwrn y sawdl, ac mae'n eich helpu i wthio i fyny ar flaenau eich traed. Mae Tendinopathi Achilles yn anaf i'r tendon. Mae'n digwydd gan amlaf oherwydd bod gormod o bwysau wedi ei roi ar y tendon neu am nad yw'r tendon wedi gwella'n dda. Unwaith y bydd hyn wedi digwydd, mae'r tendon fel arfer yn methu ymdopi â gweithgareddau o ddydd i ddydd.



Symptomau

Fel arfer teimlir poen yn y bore neu pan fyddwch chi'n dechrau cerdded ar ôl gorffwys am gyfnod o amser. Gall y poen amrywio a gall wella wrth i chi ddal ati i symud. Efallai y byddwch yn sylwi ei fod yn boenus ar ôl llawer o weithgareddau sy'n dwyn pwysau megis cerdded neu redeg. Mewn rhai achosion, gall y tendon ddod yn gynnes ac yn boenus i'w gyffwrdd a gall ymddangos wedi chwyddo neu'n drwchus.

Ffactorau sy'n cyfrannu at Tendinopathi Achilles;

- Gorddefnydd – Gwaith a Chwaraeon.
- Newidiadau mawr mewn ymarfer corff - gormod rhy fuan.
- Cymryd rhan yn aml mewn gweithgareddau ar arwynebau caled neu lethrau.
- Cyhyrau croth y goes tynn neu wan.
- Esgidiau amhriodol.
- Bod dros bwysau.
- Rhai cyflyrau iechyd a chyhyrau llidiol.

Hunanreoli Tendinopathi Achilles;

Ceisiwch wneud newidiadau i'r ffordd yr ydych yn byw ar hyn o bryd gan ddefnyddio'r pwyntiau isod a dilynwch y dolenni i gael rhagor o wybodaeth. Mae Tendinopathi Achilles fel arfer yn clirio o fewn 6-12 mis wedi i'r driniaeth ddechrau.

- Colli pwysau (*Taflen ar gael*) neu dilynnwch; <https://www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/start-the-nhs-weight-loss-plan/>
- Ymarferion Ymestyn a Chryfhau *Parhau isod*
- Defnyddio esgidiau sy'n rhoi cefnogaeth i'r droed. (*Taflen ar gael*)
- Strapio a thapio. (*Taflen ar gael*)



- Gwadnau sy'n cefnogi. (*Taflen ar gael*) - Dylid cynyddu'r defnydd o wadnau'n raddol bob amser a rhoi'r gorau i'w defnyddio os oes gennych unrhyw boen newydd.
- Addasu ffordd o fyw yn y cartref a'r gwaith – Gorffwys pan fydd hynny'n bosibl ac osgoi gweithgarwch hir megis sefyll, cerdded a chwaraeon sydd â llawer o ardaro (*high impact*).
- Gall rhew fod yn ddefnyddiol ar gyfer rheoli poen ac yn fodd o leihau chwyddo. (*Taflen ar gael*)

Ymarferion ar gyfer cyfnodau cyntaf triniaeth

Pan fydd gennych tendiopathi Achilles mae'r tendon yn cael trafferth ymdopi â'r pwysau a roddir arno o ddydd i ddydd, felly bydd ymarferion sy'n benodol ar gyfer cryfhau'r tendon yn helpu i'ch gwella a'ch helpu i ddychwelyd i wneud gweithgareddau. Gweler isod ymarferion priodol y gallwch eu *cwblhau yn ystod cyfnodau cynnar a chyfnodau diweddarach* eich adsefydliad. Bydd angen i chi ddilyn y cyfarwyddiadau a monitro eich perfformiad yn ofalus.

Mae angen ymarferion sydd wedi'u cynllunio i gryfhau'ch tendon er mwyn helpu adferiad, ond efallai y byddant yn gwneud y boen yn waeth yn y tymor byr - *mae hyn yn normal*.

Ymestyn gyda thywel

- Tra byddwch yn eistedd gyda'ch coesau allan yn syth, rhowch dywel o amgylch belen eich troed.
- Cadwch eich pen-glin yn syth, tynnwch ben y tywel tuag atoch chi.
- Daliwch am 30 eiliad. Gwnewch hyn dair gwaith bob ochr. 3 gwaith y dydd.



Ymestyn mewn *Lunge*

- Sefwch hyd braich o wal neu gownter cegin.
- Rhwch un droed y tu ôl i'r llall. Plygwch eich pen-glin blaen yn araf, gan gadw'ch coes gefn yn syth a'ch sodlau ar y llawr. Canolbwyntiwch a gyhyrau eich craidd.
- Daliwch am 30 eiliad ac yna ymlacio. Newidiwch y goes ac ailadrodd.
- Gwnewch yr ymarfer hwn dair gwaith bob ochr dair gwaith y dydd.



Dal Isometrig

- Sefwch ar ymyl gris, gan ddal canllaw am gefnogaeth.
- Dylai eich sodlau fod dros ymyl y ris.
- Daliwch am 5-10 eiliad ac yna ymlacio. Gwnewch hyn 3 gwaith, 3 gwaith y dydd.
- Yna gallwch symud ymlaen i ddaliadau isometrig un goes.



Ymarferion ar gyfer y camau diweddarach

Llwytho ecsentrig

- Sefwch ar ymyl gris, gan ddal canllaw am gefnogaeth, ar ddwy droed.
- Dylai eich sodlau fod dros ymyl y ris.
- Codwch i fyny i flaenau eich traed (fel yn y llun 1).
- Gan gymryd eich pwysau ar y goes sydd wedi'i hanafu, (llun 2) yn araf gostyngwch yn ôl i'ch man cychwyn. (Os yw'r symptomau yn y ddwy goes, yna gostyngwch ar y ddwy goes bob yn ail).
- Gwnewch hyn 15 gwaith ar bob coes sydd wedi'i hanafu. 3 gwaith y dydd.
- Adeiladwch i fyny at 20 gwaith ar bob coes yr effeithir arni hyd at 5 gwaith y dydd.



Llun 1



Llun 2

Os nad yw'ch symptomau wedi dechrau setlo ymhen 12 wythnos, gallwch gysylltu â ni ar 01633 615225 neu risca.podiatry@wales.nhs.uk am gyngor pellach.

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