

Cyngor ar eich Esgidiau

Gwybodaeth a Thaflen Gyngor am Glefyd y Siwgr

Mae Clefyd y Siwgr yn gyflwr cydol oes a all achosi problemau i'r traed. Gall rhai o'r problemau hyn ddigwydd oherwydd bod nerfau a phibellau gwaed wedi cael niwed. Gall hyn effeithio ar:-

- y teimlad yn eich traed (niwropatheg ymylol); a
- chylchrediad gwaed eich traed (isgemia).

Gall y newidiadau hyn fod yn raddol iawn ac efallai na sylwch arnynt. Dyma pam y mae'n bwysig y cewch sgrinio eich traed bob blwyddyn gan weithiwr proffesiynol neu bodiatrydd. Gallwch wedyn gytuno ar gynllun triniaeth sy'n addas i'ch anghenion.

Mae'r daflen hon yn rhoi cyngor i chi ar wisgo'r esgidiau mwyaf addas, ystyried siâp eich traed a'ch clefyd siwgr.

Esgidiau anaddas neu nad ydynt ffitio'n iawn yw achosion mwyaf cyffredin problemau traed gan bobl â'r clefyd siwgr.

Cyngor ar esgidiau

Gwiriwch eich traed ac esgidiau

Archwiliwch eich traed bob dydd

Edrychwch ar eich traed bob tro y tynnwch eich esgidiau. Hefyd, cofiwch dynnu eich sanau, sanau hirion neu deits a chwilio am unrhyw gochni neu swigod.

Gwiriwch eich esgidiau

Edrychwch dan eich esgidiau cyn eu gwisgo rhag ofn bod rhywbeth miniog fel pin, hoelen neu wydr wedi mynd i mewn i'r gwadn. Rhedwch eich llaw y tu mewn i bob esgid i sicrhau nad oes unrhyw beth bach fel cerrig bychain wedi syrthio iddynt.

Arwyddion o wisgo a malu

Chwiliwch am arwyddion gwisgo a malu ar eich esgidiau, megis ymylon garw yn y pwythau neu'r haen fewn a gwadnau neu sodlau wedi gwisgo. Sicrhewch fod eich esgidiau mewn cyflwr da a chael rhaid newydd yn eu lle os oes arwydd o wisgo a malu na ellid ei drwsio.

Siâp eich traed

Gall eich traed newid siâp dros amser. Felly, pan brynwch esgidiau newydd, profwch yn ofalus eu bod nhw'n ffitio.

Prynu esgidiau newydd

Mesurwch eich traed

Os yw'n bosibl, ewch i gael mesur eich traed a chael eich esgidiau wedi ffitio'n iawn.

Esgidiau sy'n ffitio'n dda

Sicrhewch fod eich esgidiau'n ddigon hir, dwfn a llydan i'ch traed. Os ydyn nhw'n rhy dynn, byddant yn gwagu ar eich traed.

Profwch y ddwy esgid bob tro

Wrth brynu esgidiau, profwch y ddwy esgid bob tro. Mae traed rhan fwyaf y bobl o faint ychydig yn wahanol.

Prynwch eich esgidiau eich hun

Os yw'n bosibl, dylech fynd i'r siop esgidiau eich hun a pheidio â gofyn i rywun arall brynu eich esgidiau drosoch.

Gwisgwch esgidiau newydd yn y tŷ

Gwisgwch esgidiau newydd yn y tŷ am gyfnodau byrion (20 munud) ac yna archwilio'ch traed. Edrychwch am broblemau megis cochni oherwydd rhwbio neu bwysau. Os yw hyn yn digwydd, fel arfer gallwch ddychwelyd yr esgidiau i'r siop, ond dim ond os nad ydych wedi eu gwisgo nhw'r tu allan.

Cyngor ar esgidiau newydd

Os nad ydych yn siŵr a yw eich esgidiau newydd yn addas, gofynnwch i'ch podiatrydd am gyngor cyn eu gwisgo.

Esgidiau a argymhellir

Mathau o esgidiau

Esgidiau, botasau neu drenars â lasys neu fachau strap a fydd yn rhoi'r gynhaliaeth orau i'ch traed.

Bydd eu cau fel hyn yn helpu i gadw'ch traed yn sownd yn yr esgidiau ac atal rhwbio. Osgowch esgidiau hanner a sliperi oherwydd eu bod yn rhoi llai o gynhaliaeth.

Sodlau isel

Ni ddylai eich sawdl fod yn uwch na 3 centimetr (1 1/4 modfedd).

Deunyddiau naturiol

Pan fo'n bosibl, dylai ochr uchaf eich esgid fod o ddeunydd naturiol megis lledr meddal. Gwisgith lledr am eich troed heb rhwbio a bydd yn helpu atal eich traed rhag chwyddo.

Esgidiau presgripsiwn

Esgidiau presgripsiwn

Os derbynioch esgidiau, byddan nhw wedi eu gwneud yn unol â phresgripsiwn. Dylech ddilyn y cyfarwyddiadau y bydd eich podiatrydd neu eich orthotydd (y person sy'n creu'r esgidiau) yn eu rhoi i chi. Yn gyntaf, dylech wisgo'r esgidiau am gyfnodau byrion yn y tŷ, yn chwilio am broblemau megis cochni oherwydd rhwbio neu bwysau. Os yw hyn yn digwydd, dylech gysylltu â'ch podiatrydd neu orthotydd yn syth.

Pan ydych chi a'r person a roddodd bresgripsiwn esgidiau i chi yn hapus â pha mor braf yw'r pâr cyntaf a sut maent yn ffitio, cewch ail bâr. Dim ond yr esgidiau yma y dylech eu gwisgo. Fel arfer cewch wadnau mewnol yn rhan o'r presgripsiwn esgidiau. Mae'r rhain yn rhan bwysig o'ch esgidiau ac ni ddylech eu tynnu oni bai bod hynny ar gyngor eich podiatrydd neu orthotydd.

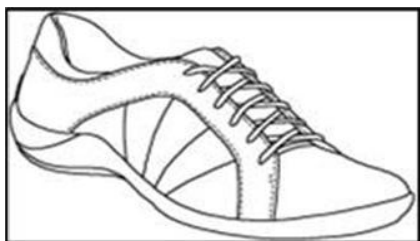
Mae'n bwysig eich bod yn gwirio eich esgidiau bob dydd i sicrhau nad oes rhywbeth bychan wedi syrthio i mewn iddynt ac nad oes difrod i'r gwadn mewnol neu'r haen fewnol. Os sylwch ar unrhyw wisgo, dylech gysylltu â'ch orthotydd neu bodiatrydd.

Pwy bynnag a gyflenwodd yr esgidiau fydd yn eu hatgyweirio neu eu haddasu er mwyn sicrhau eu bod yn dal i gyfateb â'ch presgripsiwn. Fel arall, cewch fynd i siop y crydd leol.

Sanau, sanau hirion a theits

Dylech newid eich sanau, sanau hirion neu deits bob dydd. Ni ddylai bod pwythau trwchus arnynt ac ni ddylai bod elastig ar eu pennau. Mae rhai siopau'r stryd fawr yn gwerthu cynnyrch addas, gofynnwch i'ch podiatrydd neu orthotydd am fanylion. Dylai eich sanau, sanau hirion a theits fod y maint cywir ar gyfer eich traed.

Cofiwch: os nad ydych yn siŵr am unrhyw esgidiau, sanau, sanau hirion neu deits rydych chi'n eu gwisgo, neu esgidiau newydd rydych chi wedi eu prynu, bydd eich podiatrydd neu orthotydd yn hapus i'ch cyngori.



Cyngor personol ar esgidiau

.....

.....

Manylion cyswllt:

Gwasanaeth Podiatreg
Canolfan Weinyddol
Canolfan Iechyd Rhisga
Cromwell Road
Rhisga, Casnewydd
NP11 6YF

Ffôn: 01633 615225

E-bost: Abb. Riscapodiatry@wales.nhs.uk

Gwasanaeth Orthotig
Adran Orthotig
Ysbyty Brenhinol Gwent
Cardiff Road
Casnewydd, NP20 2UB
Ffôn: 01633 615225
E-bost: Abb.OrthoticAdmin@wales.nhs.uk

Wedi ei addasu gan wasanaeth Trin Traed ac Orthotig Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan o'r daflen wreiddiol a gynhyrchwyd gan Grŵp Gweithredu Traed Grŵp Clefyd y Siwgr yr Alban.

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