

Canllaw i Ofal Traed Sylfaenol

Cyfarwyddiaeth Podiatreg ac Orthoteg

Hylendid:

- Golchwch eich traed bob dydd a'i sychu'n ysgafn, yn enwedig rhwng y bysedd.
- Os yw'r croen rhwng y bysedd ychydig yn wlyb rhowch wirod llawfeddygol arno.

Ewinedd Traed:

- Torrwch yr ewinedd drwy ddilyn siâp y bys.
- Ffeiliwch yr ewinedd ar ôl eu torri nhw i osgoi corneli siarp neu ymylon danheddog.
- Peidiwch fyth â torri i lawr i gorneli'r ewinedd na phwyso i lawr ar yr ymylon oherwydd gall hyn achosi casewin.

Os na allwch blygu i drin eich traed, gofynnwch i aelod o'r teulu, ffrind neu ofalwr am gymorth.

Cyrn a Chroen Caled:

Mae'r rhain yn haenau o groen sydd wedi marw sy'n casglu, all ddigwydd yn sgil pwysau gan anffurfiad ar y traed neu esgidiau nad ydynt yn ffitio'n dda.

- Rhwbiwch groen caled yn ysgafn gyda ffeil ewinedd pan fydd y croen yn sych.
- Defnyddiwch eli traed syml.

Ni ddylech ddefnyddio padiau cyrn â meddyginiaethau nag unrhyw driniaethau dros y cownter.

Hosanwaith:

- Bydd ffibrau naturiol megis cotwm neu wllân yn galluogi'r traed i anadlu.
- Sicrhewch nad yw'r hosanwaith yn rhy dynn, yn enwedig os yw'ch coesau a'ch traed yn chwyddo.
- Gwisgwch hosanau heb sêm

Tarwden y Traed:

Haint ffwngaidd o'r croen yw Tarwden y Traed neu 'Athlete's Foot'. Mae lleithder a chynhesrwydd a gweithgarwch cymunedol yn galluogi'r haint i ledaenu.

- Defnyddiwch baratoad gwrth-ffwngaidd y mae modd ei gael gan eich Fferylllydd.

Esgidiau:

Mae'n bwysig bod eich dewis o esgidiau yn addas ar gyfer eich ffordd o fyw neu'ch gwaith bob dydd.

- Maint: Dylai fod oddeutu 12mm (½") o ddiwedd y bys hiraf at ddiwedd yr esgid.
- Lled: Sicrhewch fod digon o ddyfnder yn y blwch bysedd ar gyfer eich bysedd traed.
- Cau'r esgidiau: Defnyddiwch un ai gareiau neu felcro dros gefn y droed i ddal y droed yn yr esgid yn gadarn.
- Mewnwadn: Gwiriwch yr esgid i weld a oes modd tynnu'r mewnwadn allan. Mae hyn yn ddefnyddiol os ydych wedi cael mewnwadnau ar bresgripsiwn.
- Daliwr y sawdl: Dylai'r ardal o gwmpas y sawdl fod yn gadarn a chefnogi'r sawdl.
- Uchder y sawdl: Ni ddylai hyn fod yn uwch na 30mm. Dylech osgoi sawdl gul i'r sawdl.
- Gwadn: Dylai hyn afael yn dda a lleddfu sioc, ond ni ddylai fod yn or-hyblyg.

Prynu Esgidiau:

- Os yw un droed yn fwy na'r llall, prynwch ar gyfer y droed fwy bob tro.
- Os yw'ch traed yn tueddu i chwyddo, rhowch gynnig ar yr esgid yn hwyr yn y dydd.
- Gwisgwch hosanau gyda'ch esgidiau i sicrhau hylendid traed da.
- Pan fo'n bosibl, dylai ochr uchaf eich esgid fod o ddeunydd naturiol megis lledr meddal. Bydd hyn yn lleihau'r posibilrwydd o rhwbio a chwysu.
- Dylid gwisgo esgidiau newydd i mewn yn raddol i leihau'r tebygolrwydd o'r esgidiau'n teimlo'n anghyfforddus ac yn rhwbio i ddechrau.

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