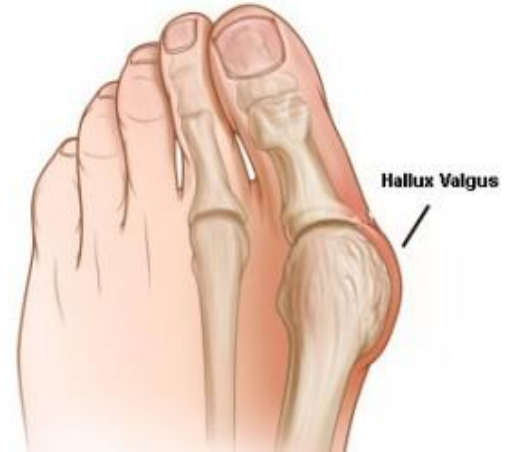


Beth yw Bynion?

Mae bynion yn newid siâp cymal bys mawr y droed ac mae'r bys traed yn gwyro i'r ochr yn aml gan gymryd gofod y bysedd traed nesaf. Yr enw meddygol ar fynionau yw Hallux Valgus. Oherwydd newidiadau i'r cymal a meinweoedd meddal o amgylch y cymal, ni ellir cywiro'r anffurfiad hwn yn barhaol heb lawdriniaeth.



Mae'r symptomau'n cynnwys:

Llid a thewychu ar y croen a'r meinweoedd dros y bynion a achosir gan esgidiau sy'n rhwbio'r bynion.

Gall hefyd fynd yn boeth, chwyddedig a phoenus.

Mae'r bys traed sydd nesaf i'r bys traed mawr yn aml yn cael ei wthio allan o'i le a gall fod yn fwy poenus na'r bynion.

Poen o dan bêl y droed oherwydd anffurfiad a newid i swyddogaeth bysedd y traed.

Beth Sy'n Achosu Bynion?

Mae bynion fel arfer yn rhedeg mewn teuluoedd a chredir bod cysylltiad etifeddol cryf. Mae deirgwaith yn fwy cyffredin ymhlith Merched na Dynion.

Mewn rhai achosion gall fod oherwydd problemau eraill gyda'r cymalau, yn enwedig arthritis gwynegol.

Mae gwisgo esgidiau o'r arddull neu'r siâp anghywir - sydd â gwadnau gwastad tenau gyda blwch bysedd cul - yn rhoi pwysau ychwanegol ar flaenau'ch traed, gan achosi ffrithiant dros ardaloedd amlwg.

Mae traed sy'n rholio am i mewn yn rhoi pwysau ychwanegol ar anffurfiad y bynion gan wneud y broblem yn waeth ymysg y bobl hynny sydd eisoes â bynionau.

Mae bod dros bwysau hefyd yn rhoi pwysau ychwanegol ar y bynion gan achosi poen yn aml.



Beth Alla i Ei Wneud Am Hyn?

Esgidiau

Y newid pwysicaf y gallwch chi ei wneud yw gwisgo esgidiau sy'n ffitio'n dda. Osgowch esgidiau sawdl uchel, wedi culhau neu esgidiau â phigau ar y blaen a gwnewch yn siŵr nad oes unrhyw sêrn yn rhwbio bysedd eich traed. Mae'n well gwisgo esgidiau llydan gyda ffasnin, megis careiau neu strapiau y gellir eu haddasu. Sicrhewch fod esgidiau'n cael eu mesur ar y rhan letaf o'ch troed (ar draws y bynion). Am ragor o wybodaeth gweler ein taflen esgidiau.



Bylchwr Bysedd Traed

Os gallwch sythu bysedd eich traed yn rhwydd heb boen, mae'n debygol y byddwch chi'n elwa o ddefnyddio bylchwr bysedd traed silicon. Os dewiswch ddefnyddio bylchwr, cynyddwch y defnydd yn raddol dros wythnos a pheidiwch â'i ddefnyddio os oes gennych boen newydd (gweler y wefan isod am wybodaeth ar sut i'w prynu).



Mewnwadnau

Os yw'ch traed yn rholio am i mewn efallai y bydd mewnwadnau'n ddefnyddiol i gynnal eich troed. Os byddwch yn dewis defnyddio mewnwadnau, cynyddwch y defnydd yn raddol dros wythnos a pheidiwch â'u defnyddio os oes gennych unrhyw boen newydd (ewch i'r wefan isod i weld yr opsiynau gwahanol o ran mewnwadnau).



Colli pwysau

Os ydych dros eich pwysau, mae'n bwysig iawn dod â'ch pwysau i lawr i lefel iach. Bydd hyn yn lleihau faint o bwysau sydd ar eich traed a thrwy hynny leihau poen ac anffurfiad pellach. *Taflen ar gael.*

Lleddfu Poen:

Trafodwch y math o feddyginiaeth lleddfu poen sy'n addas i chi gyda'ch fferylllydd neu'ch meddyg teulu.

Ni fydd yr un o'r triniaethau hyn yn gwella bynion ond maent yn debygol o leihau problemau eilaidd fel poen, bysedd eich traed yn cael eu gwasgu, anffurfiad pellach neu doriadau yn eich croen oherwydd pwysau o esgid.

ON: Os oes gennych gochni, gwres, poen a chwydd parhaus na ellir ei esbonio gyda chynnydd mewn gweithgaredd neu rwbio oddi ar esgidiau, ceisiwch gyngor meddygol.

Adnoddau ar y We:

Sylwch mai canllawiau yn unig yw ein hargymhellion. Nid ydym yn cymeradwyo unrhyw frand penodol.

Bylchwr bysedd traed

Ar gael gan y rhan fwyaf o fferyllfeydd y stryd fawr.

<https://www.simplyfeet.co.uk/footcare/gel-cushioning/toe-cushioning/gelx-all-gel-toe-spreader.html>

Mewnwadnau

Mae yna lawer o wahanol fathau o fewnwadnau ar y farchnad a all ei gwneud hi'n anodd i chi ddewis yn ddoeth. Rydym wedi argymhell mewnwadnau yr ydym wedi'i ddefnyddio ers blynnyddoedd lawer yn y GIG ac mae'n effeithiol.

www.shoeinsoles.co.uk/express-orthotics-firm-density-blue-34-length-insoles.html

Esgidiau lletach ar gyfer bynions

Dyma ychydig o opsiynau ar gyfer esgidiau lletach sy'n ddefnyddiol i'n cleifion.

www.widerfitshoes.co.uk/pu+foothealth+bunionshammertoes+1

www.cosyfeet.com

www.simplyfeet.co.uk/brands/dr-comfort.html

Colli pwysau

Gofynnwch am einTaflen 'Rheoli Pwysau Iach' neu ewch yn syth i'r wefan;

www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/start-the-nhs-weight-loss-plan/

www.nhs.uk/conditions/obesity

Gwybodaeth Bellach

Os ydych wedi dilyn y cyngor a roddwyd uchod am o leiaf 12 wythnos ac nad yw'ch symptomau wedi dechrau gwella neu os ydych yn dal i gael trafferth eu rheoli, cysylltwch â'r adran Podiatreg am gyngor pellach gan ddefnyddio'r manylion isod a byddwn yn hapus i'ch cyngori ar y camau nesaf o ran eich cynllun triniaeth.

Adran Podiatreg - **01633 615225** neu e-bostiwrch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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