



## Defnyddio a gofalu am Orthosau

### Adran Bodiateg ac Orthoteg

Mae'ch mewnwadnau, sydd hefyd yn cael eu galw'n orthosau, wedi'u creu ar eich cyfer ar ôl asesiad gyda'ch Podiatrydd.

#### **Beth yw orthosau?**

Mae orthosau traed yn ddyfeisiau esgid sy'n cael eu rhoi i chi ar bresgripsiwn er mwyn cefnogi eich traed. Maent yn gymorth o ran aliniad eich troed, eich ffêr a'r coesau.

Bydd eich orthosau traed yn cael eu creu i chi ar ôl eich archwiliad. Bydd y Podiatrydd yn pennu'r orthosau cywir i chi o edrych ar ganlyniadau'r archwiliad.

Dilynwch y cyngor ar y daflen hon i sicrhau eich bod chi'n cael y mwyaf o'ch orthosau.

#### **Gwisgo nhw i mewn**

- Ar ôl cael eich orthosau, mae'n bwysig eich bod chi'n eu gwisgo nhw i mewn yn raddol, gan ddechrau gyda **hyd at awr ar y diwrnod cyntaf, cyn cynyddu'r oriau'n raddol nes eich byddwch chi'n eu gwisgo nhw drwy'r dydd**. Gall gymryd oddeutu pythefnos i ddod i arfer yn iawn ar yr orthosau. Ar ôl hyn, dylech wisgo'ch orthosau drwy'r dydd, gan symud nhw o'r naill esgid i'r llall yn ôl yr angen.
- Gwiriwch eich traed ar ôl eu defnyddio, gan sicrhau nad oes unrhyw fannau coch na arwyddion bod yr esgidiau yn rhwbio. Dylid trafod unrhyw broblemau allai fod gennych o ran yr orthosau gyda'r Podiatrydd.
- Mae'n bosibl y byddwch yn cael ychydig o boen yn y coesau a'r traed pan fyddwch yn dechrau eu defnyddio, mae hyn yn normal a dylai wella'n raddol.
- **Peidiwch â pharhau i'w defnyddio os yw'r symptomau'n gwaethgu.**

Os sylwch ar unrhyw gochni, swigod, rhagor o boen neu unrhyw boen newydd, peidiwch â gwisgo'r orthosau a chysylltwch â swyddfa apwyntiadau'r clinig (gweler dros y dudalen am fanylion cyswllt).

Weithiau bydd angen trimio'r orthosau i ffitio esgidiau penodol; gellid gwneud hyn drwy drimio â siswrn cartref. Mae gan rai esgidiau fewnwadnau y mae modd eu tynnu allan fel canllaw. Os nad ydych yn siŵr am unrhyw beth, cysylltwch â'r ganolfan apwyntiadau.

**Nodyn Pwysig** – Bydd orthosau ond yn gweithio'n dda mewn esgid addas a chryf.



**Dylai esgidiau addas gynnwys y nodweddion canlynol:**

- Esgidiau sy'n cau â chareiau, strapiau neu felcro
- Sodlau cefnogol a sefydlog
- Siapiau bodiau eang a chrwn fel bod digon o le i'ch bodiau
- Digon o ddyfnder i fel bod y droed yn ffitio'n dda y tu mewn i'r esgid.
- Gwadnau cryf, amddiffynnol a chefnogol

**Nodyn pwysig** – Dewch â'ch orthosau i bob apwyntiad gyda'r Podiatrydd.

**Gofalu am eich Orthosau**

- Peidiwch â'u socian
- Weithiau, dylech sychu'r orthosau gyda chadach cynnes a thamp â sebon arno
- Gadewch iddynt sychu'n naturiol, neu sychwch â thywel papur
- Gwisgwch hosanau/hosanwaith glân bob dydd


**Beth sy'n digwydd nesaf?**

- Mae darparu orthosau'n rhan o'ch cynllun triniaeth.
- Mae'n bosibl y cewch eich rhyddhau gyda chyngor ar ôl cwblhau eich cynllun triniaeth.
- Cewch fynediad at y gwasanaeth i'r dyfodol gydag atgyfeiriad newydd gan eich meddyg teulu neu weithiwr proffesiynol iechyd arall.

Dylid gwneud **bob ymholiad** drwy'r ganolfan apwyntiadau Podiatreg

Ffôn:  01633 615225

e-bost:  [Risca.Podiatry@wales.nhs.uk](mailto:Risca.Podiatry@wales.nhs.uk)

Post:  Adran Bodiateg  
Canolfan Iechyd Rhisga,  
Cromwell Road,  
Rhisga  
NP11 6YF

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