

Trosolwg

Mae llawer o wahanol fathau o draed gwastad - Fodd bynnag, traed gwastad hyblyg yw'r rhai sydd â bwa isel wrth i chi roi pwysau arnynt ond sydd â bwa cymharol normal pan nad oes pwysau arnynt. Mae hwn yn amrywiad normal ac nid yw fel arfer yn achosi problemau ac ni ddylai eich atal rhag gwneud gweithgareddau, gan gynnwys chwaraeon. Fodd bynnag, o bryd i'w gilydd, gan fod y droed yn rholio am i mewn, gall achosi poen yn y goes, y sawdl, y ffêr neu ganol y traed. Yn aml nid yw'n amlwg beth sy'n achosi traed gwastad. Efallai mai dyma ffurfiad eich traed, ac yn aml mae'n etifeddol.

Symptomau

Gall poen deimlo fel mud wayw, ond weithiau gall achosi poen sydyn ei natur. Efallai y byddwch yn sylwi bod yr ardal yn mynd yn fwyfwy poenus ar ôl gwneud llawer o weithgareddau sy'n golygu rhoi llawer o bwysau ar eich traed, megis cerdded neu redeg. Efallai y byddwch hefyd yn sylwi ar rywffaint o chwyddo yn y rhan yma. Gall symptomau fod yn fwy hirdymor wrth i ni heneiddio oherwydd traul y strwythurau sy'n cynnal y droed.

Ffactorau sy'n Cyfrannu at Boen oherwydd Troed Wastad Hyblyg;

- Osgo'r droed.
- Gorddefnydd – Gwaith a Chwaraeon.
- Newidiadau mawr mewn ymarfer corff - gormod yn rhy fuan.
- Gwneud gweithgareddau'n aml ar arwynebau caled neu lethrau.
- Cyhyrau croth y goes tynn neu wan.
- Esgidiau amhriodol.
- Bod dros bwysau.
- Rhai cyflyrau llidiol.



Hunan-reoli Poen oherwydd Troed Wastad Hyblyg

Hunanreoli yw un o'r ffyrdd gorau o reoli symptomau poenus. Ceisiwch wneud newidiadau i'r ffordd yr ydych yn byw ar hyn o bryd gan ddefnyddio'r pwyntiau isod a dilynwch y ddolen am ragor o wybodaeth.



- Colli pwysau.

https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/healthy-weight/ (Taflen ar gael).

- Ymarferion ymestyn ac ymarferion cydbwysedd. (Taflen ar gael)
- Cryfhau croth y goes. (Taflen ar gael)
- Cryfhau cyhyrau'r traed. (Taflen ar gael)
- Defnyddiwch esgidiau sy'n cefnogi'r droed. (Taflen ar gael)

- Strapio a thapio. (Taflen ar gael)

- Mewnwadnau sy'n cefnogi. Cynyddwch y defnydd o fewnwadnau yn raddol bob amser a pheidiwch â'u defnyddio os oes gennych unrhyw boen newydd.

www.shoeinsoles.co.uk/express-orthotics-firm-density-blue-34-length-insoles.html (Taflen ar gael).

- Addasu eich ffordd o fyw gartref ac yn y gwaith - Gorffwyswch pan allwch chi ac osgoi gweithgaredd hir fel sefyll, cerdded a chwaraeon ardrawiad uchel.
- Gall rhew fod yn ddefnyddiol ar gyfer rheoli poen ac fel modd o leihau chwydd. (Taflen ar gael)



Os nad yw eich symptomau wedi dechrau gwella o fewn 12 wythnos neu os ydych yn cael anhawster dilyn y cyngor. Cysylltwch â'r **Adran Podiatreg ac Orthoteg** ar 01633 615225 opsiwn 1 neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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