

Mae dewis yr esgid gywir yn un o'r pethau pwysicaf i'w gael yn iawn pan fydd gennych boen yn eich traed a'ch ffêr - Maent fel sylfeini adeilad - bydd popeth arall sy'n dilyn yn dibynnu ar ddefnyddio'r esgid gywir.

Nodweddion a argymhellir o ran esgidiau

Bydd esgid sy'n ffitio'n dda gyda gwadn gadarn (gwaelod yr esgid) sy'n gwrthsefyll troelli a phlygu yn y rhan ganol, sydd hefyd â chareiau neu strapiau cau i'w chadw'n ei lle yn rhoi'r gefnogaeth a'r amddiffyniad gorau i'ch traed.



- Bydd caadau fel criau neu strapiau Velcro yn cadw'ch troed yn gadarn yn ei lle, gan atal llithro a rhwbio.
- Dylai'r wadn (gwaelod yr esgid) fod yn 1 darn neu'n uned barhaus. Dyma sydd orau ar gyfer cerdded a rhedeg.
- Sicrhewch fod digon o le (lled a dyfnder) yn y bocs traed i atal bysedd y traed rhag cael eu gwasgu a rhwbio.
- Ni ddylai'r sawdl fod yn fwy na 25mm neu 1 modfedd o uchder.
- Dylai rhannau uchaf (top) eich esgidiau gael eu gwneud o ddeunydd cefnogol ond ystwyth, er mwyn lleihau rhwbio a rhoi cefnogaeth addas.
- **Osgowch** esgidiau y gellir eu llithro ymlaen a sliperi.



- **Osgowch** esgidiau fflat, hyblyg ac anghefnogol neu esgidiau sydd wedi treulio.
- **Osgowch** esgidiau sydd â sawdl a gwadn ar wahân.
- **Osgowch** sodlau uchel.



Esgidiau â gwadnau ar ffurf siglwr

Weithiau rydym yn argymhell esgidiau â gwadn siglo i helpu gyda rhai problemau traed a ffêr.

Mae'r esgidiau hyn yn helpu i leihau'r pwysau ar y traed yn bennaf ond maent yn ddefnyddiol ar gyfer llawer o broblemau sy'n ymwneud â'r traed a ffêr.

Mae ganddynt wadnau trwchus sy'n meinhaus tuag at flaenau'r traed o'r tu ôl i bêl blaen y traed. Mae hyn yn caniatáu i'r esgid siglo ymlaen wrth i chi gerdded - neu wrth i chi bwyso i lawr ar fodiau eich traed.



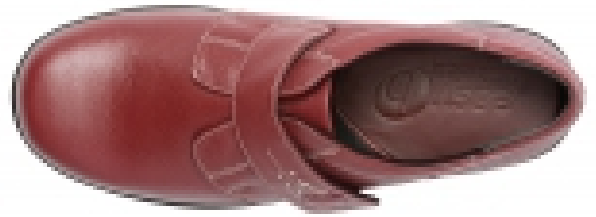
Fel arfer rhoddir gwadnau siglo mewn esgidiau ac esgidiau uchel (boots) sydd â gwadnau anystwyth megis esgidiau cerdded ac esgidiau cerdded uchel, ond mae llawer o opsiynau eraill ar gael.

Byddwch yn ofalus - mae llawer o esgidiau yn rholio i fyny wrth fysedd y traed, gelwir hyn yn **sbring y bodiau**. Mae'n helpu'ch troed i godi oddi ar y ddaear pan fyddwch chi'n cerdded. Os nad yw gwadn yr esgid yn ddigon anystwyth, ni fydd yr esgid yn siglo.

Esgidiau newydd

Ni ddylech fyth orfod 'torri eich esgidiau i mewn' os ydynt yn anghyfforddus pan fyddwch yn eu rhoi ymlaen am y tro cyntaf. Os nad ydynt yn gyfforddus, nid dyma'r esgidiau cywir ar eich cyfer.

Mae'n rhesymol disgwyl y bydd angen i chi wisgo eich esgidiau newydd am ychydig nes y byddwch yn dod i arfer â hwy, mae hyn yn eich helpu i addasu i arddull newydd nad ydych efallai wedi'i gwisgo o'r blaen.



Gallwch eu gwisgo o gwmpas y tŷ am gyfnodau byr (20-30 munud) er mwyn dod yn gyfarwydd â hwy ac yna edrych ar eich traed - gan edrych am broblemau fel cochni neu rhwbio/pwysau.

Os bydd hyn yn digwydd, fel arfer gallwch eu dychwelyd i'r adwerthwr - ar yr amod nad ydynt yn fudr ac nad ydynt wedi cael eu gwisgo y tu allan.

Os ydych chi'n hapus gyda'ch esgidiau newydd dechreuwch eu gwisgo yn yr awyr agored am ychydig oriau ar y tro ac yn raddol gwisgwch nhw'n fwy aml ac am gyfnodau hirach.

Sut ydw i'n gwybod a yw fy esgidiau wedi gwisgo?

Edrychwch am arwyddion fod yr esgidiau wedi gwisgo - mae'r patrwm yn diflannu o'r wadn, mae'r wadn wedi'i chywsgu, mae'r pwythau wedi rhwygo. Pan fyddwch yn gwisgo esgid gadarn, ni fydd y strwythur yn newid o dan bwysau wrth i chi gerdded a rhedeg ac mae'n cynnal y droed. Ceisiwch droi a phlygu rhan ganol yr wadn gydag ychydig o rym er mwyn gweld pa mor dda mae'r esgid yn cadw'i strwythur. Os yw esgidiau'n dangos arwyddion eu bod yn gwisgo, mae'n well eu newid a chael gwared ar yr hen rai.



Peidiwch â chael eich temtio i ddefnyddio'ch hen sgidiau ar gyfer DIY neu arddio - mae'r rhain yn hen esgidiau am reswm!!

Ble alla i brynu'r esgidiau yr ydych chi'n eu hargymell?

Nid ydym yn cymeradwyo unrhyw frandiau penodol ond isod mae ambell i ddolen ddefnyddiol er mwyn eich helpu i ddewis esgidiau addas. Mae esgidiau ymarfer corff (trainers) yn esgid ddefnyddiol i'w gwisgo o ddydd i ddydd gan eu bod yn ysgafn, yn gyfforddus ac yn hawdd cael gafael ynddynt.

- **Canllaw ar esgidiau iach.** Crëwyd gan bodiatryddion a chynhyrchwyr esgidiau yn y DU sy'n deall nodweddion allweddol esgid iach. www.healthy-footwear-guide.com/
- **DB Wider fit.** (Da ar gyfer bynionau a bysedd traed morthwyl) www.widerfitshoes.co.uk
- **Cosyfeet.** (Meintiau llydan iawn) www.cosyfeet.com
- **Nike Air Max.** (Esgid hamdden ddelfrydol gyda gwadn gadarn) www.nike.com/air-max
- **Hoka One One.** (Esgidiau rhedeg llydan ysgafn – defnyddiol fel esgid gerdded gyffredinol gyffyrddus) www.hokaoneone.eu
- **JML Walkmaxx.** – (Esgidiau gyda gwadnau siglo da) www.jmldirect.com/health-and-beauty/clothing/walkmaxx-blackfit-wide-supportive-posture-friendly-exercise-shoe
- www.grisport.co.uk – Esgidiau cerdded a hamdden llydan

Os oes gennych unrhyw ymholiadau neu bryderon ynghylch esgidiau - mae croeso i chi ffonio'r adran Podiatreg am gyngor pellach ar 01633 615225 opsiwn 1 neu risca.podiatry@wales.nhs.uk

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