Adran Podiatreg ac Orthoteg

Niwroma Morton

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Beth yw Niwroma Morton?



Mae Niwroma Morton yn gyflwr sy'n achosi i nerf digidol y plantar cyffredin dewhau'n ddirywiol. Mae'r nerf yn rhedeg o dan belen eich troed ac i fysedd eich traed. Credir ei fod yn datblygu o ganlyniad i straen hirdymor a llid i'r nerf.

Symptomau:

Mae'r nerf trwchus yn cael ei binsio ym mhêl eich troed pan fyddwch chi'n cerdded ac yn rhedeg gan achosi:

- Poen sy'n saethu, gwayw neu neu losgi ym mhêl eich troed.
- Teimlad fod carreg fach yn sownd o dan eich troed.
- Pinnau bach neu ddiffrwythder ym mysedd eich traed
- Bydd hyn yn waeth pan fyddwch ar eich traed ac yn gwisgo rhai esgidiau.
- Weithiau gall ymddangos yn chwyddedig mewn achosion mwy poenus.

Yn gyffredinol, mae'r symptomau'n gwaethygu pan fyddwch chi'n gwisgo esgidiau tynn neu sawdl uchel ac yn dilyn gweithgaredd hir. Mae'n aml yn gwaethygu dros amser.



Beth sy'n achosi Niwroma Morton?

Mae achosion cysylltiedig yn cynnwys:

- Bod dros bwysau.

https://movebettergwent.nhs.wales/self_management/healthy-weight/
(Gweler ein Taflen 'Rheoli Pwysau Iach')

- Gorddefnydd ee swyddi sy'n golygu llawer o sefyll.
- Esgidiau sy'n ffitio'n wael neu nad ydynt yn cefnogi.
- Gweithrediad gwael yn y droed



Beth alla i ei wneud am hyn?

Gwisgo'r esgid gywir yw un o'r pethau pwysicaf i'w wneud. Sicrhewch fod yr esgid yn ffitio'n dda gyda

digon o le i flaenau'ch traed a sicrhewch fod ganddi'r nodweddion canlynol:

- Gareiau neu strap Velcro y gellir eu haddasu.
- Gwadnau anystwyth, i gyfyngu ar blygu'r cymalau, gyda siâp siglwr bach ar draws blaen y droed. *(Gweler y Daflen ar Esgidiau)*
- **Osgowch** sodlau uchel o fwy na (25mm) 1 fodfedd ac esgid gyda blaen pigog neu *toe box* gyda gwadnau hyblyg. *(Taflen ar gael)*

Hunan-driniaeth
Gall symptomau Niwroma Morton wella gyda thriniaethau syml, fel gorffwys y droed, gwisgo esgidiau sy'n cynnal sy'n ffitio'n dda a defnyddio pecynnau iâ. Gall meddyginiaeth gwrthlidiol helpu, siaradwch â'r Fferyllydd neu'r Meddyg Teulu i gael y cyngor gorau.

Rydym hefyd yn argymell:

- Ymarferion sy'n ymestyn cyhyr Croth y Goes (*Taflen Ar Gael*).
- Tylino bysedd traed a blaen traed
- Rholer troed – rhowch bêl denis neu bin rholio ar y llawr, rhowch eich troed ar ei ben a rholiwch yn ôl ac ymlaen i dylino gwaelod eich troed.
- Ymarferion cryfhau cyhyrau'r traed (*Taflen Ar Gael*).
- Gall mewnwadnau gyda chefnogaeth metatarsal helpu i gynnal y droed ac maent ar gael dros y cownter, dilynwch y ddolen hon i gael mewnwadnau addas www.shoeinsoles.co.uk/pro11-silicone-orthotic-insoles-with-metatarsal-support.html

  Cynyddwch y defnydd o fewnwadnau yn raddol dros wythnos bob amser a pheidiwch â'i ddefnyddio os oes gennych boen newydd.





Os nad yw eich symptomau wedi dechrau setlo o fewn 12 wythnos gallwch gysylltu â ni ar: 01633 615225 opsiwn 1 neu risca.podiatry@wales.nhs.uk am gyngor pellach.

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