GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Defnyddio a gofalu am Orthosau

Adran Bodiatreg 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.
- <u>**Peidiwch â pharhau i'w defnyddio os yw'r symptomau'n gwaethygu.**</u>

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: ✉ Abb.Riscapodiatry@wales.nhs.uk

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

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