Adran Podiatreg ac Orthoteg

Osteoarthritis y droed

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Trosolwg

Mae osteoarthritis (OA) yn gyflwr sy'n achosi i gymalau fynd yn boenus ac yn stiff. Dyma'r math mwyaf cyffredin o arthritis yn y DU a chyfeirir ato'n aml fel arthritis 'traul'. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn profi rhywfaint o boen yn eu cymalau sy'n gysylltiedig ag OA fel rhan o newidiadau arferol sy'n gysylltiedig â heneiddio.

Mae osteoarthritis yn achosi i'r cartilag amddiffynnol ar ben eich esgyrn dorri i lawr, gan achosi poen, chwyddo a phroblemau wrth symud y cymal.



Symptomau osteoarthritis yn y traed

Gall OA effeithio ar unrhyw un o'r 33 cymal sydd yn y droed ond fel arfer mae'n effeithio ar y rhai sydd ar draws pen cymal canol eich troed a'ch bodyn mawr. Mae'r cymalau hyn yn dueddol o dreulio a rhwygo oherwydd y pwysau a roddir arnynt wrth gerdded, a gall cyflyfrau eraill yn y droed wneud y traul yn waeth.

Prif symptomau osteoarthritis yw:

- Poen ac anystwythder yn y cymalau.
- Problemau wrth symud y cymalau/llai o hyblygrwydd.
- Chwyddo a thynerwch mewn mannau.
- Sŵn gratio neu gracio wrth symud y cymalau yr effeithir arnynt.

Yr hyn sy'n achosi osteoarthritis

Nid yw'r union achos yn hysbys, ond credir bod sawl peth yn cynyddu eich risg o ddatblygu osteoarthritis, gan gynnwys:



- Anaf i'r cymalau - gorddefnyddio eich cymal pan nad yw wedi cael digon o amser i wella ar ôl anaf.
- Oedran - mae eich risg o ddatblygu'r cyflwr yn cynyddu wrth i chi fynd yn hŷn.
- Hanes teulu - gall osteoarthritis redeg mewn teulu.
- Bod dros bwysau - mae bod dros bwysau yn rhoi gormod o straen ar eich cymalau.
- Mae osteoarthritis yn fwy cyffredin ymysg menywod na dynion.

Sut i helpu eich osteoarthritis

Mae osteoarthritis yn gyflwr hirdymor na ellir ei wella, ond nid yw o reidrwydd yn gwaethygu dros amser ac o bryd i'w gilydd gall eich symptomau wella'n raddol. Rydym yn argymell nifer o driniaethau a all helpu i leddfu eich symptomau:

- Gwnewch ymarfer corff rheolaidd er mwyn eich galluogi i barhaau i symud.
- Collwch bwysau - os ydych chi dros bwysau ystyriwch golli pwysau gan fod hyn yn lleihau'r straen ar eich cymalau yn sylweddol. *(Taflen ar gael)*

www.nhs.uk/live-well/healthy-weight/start-the-nhs-weight-loss-plan/

- Mae esgidiau cefnogol yn un o'r pethau pwysicaf o ran helpu i gynnal cymalau eich traed - gwnewch yn siŵr bod gan eich esgidiau wadn gadarn a bod modd eu cau yn dyn ar y top. *(Taflen ar gael)*



- Gall orthotegau (mewnwadnau) helpu i leihau'r straen ar eich cymalau yn pan fyddwch yn cymryd rhan yn eich gweithgareddau dydd i ddydd. Os hoffech ddefnyddio mewnwadnau, dilynwch y dolenni i ddod o hyd i rai enghreifftiau defnyddiol.

www.amazon.co.uk/PRO-11-WELLBEING-Metatarsal-Fasciitis/dp/B00Z099HQO

www.shoeinsoles.co.uk/express-orthotics-firm-density-blue-34-length-insoles.html

Cynyddwch eich defnydd o fewnwadnau'n raddol dros wythnos bob amser a dylid rhoi'r gorau i'w defnyddio os oes gennych unrhyw boen newydd.





Os yw'ch symptomau'n fwy difrifol, efallai y bydd angen triniaethau neu lawdriniaeth ychwanegol arnoch. Dim ond mewn nifer fechan o achosion, lle nad yw triniaethau eraill wedi bod yn effeithiol neu lle mae un o'ch cymalau yn cael ei niweidio'n ddifrifol, y bydd angen llawdriniaeth ar gyfer osteoathritis.

Dolenni ac adnoddau defnyddiol:

- Mae **Versus Arthritis** yn darparu cymorth a chefnogaeth i bobl yn y DU sydd ag arthritis, ynghyd â'u teuluoedd a'u ffrindiau. Rhif ffôn 0800 5200 520, dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 8pm. www.versusarthritis.org

Os nad yw'ch symptomau wedi gwella i lefel y gallwch ymdopi â hwy neu os oes gennych unrhyw bryderon, cysylltwch â'r adran Podiatreg 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".