Adran Podiatreg ac Orthoteg

Orthoses/Mewnwadnau dros y cownter

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Cyflwyniad

Gall orthoses (a elwir hefyd yn fewnwadnau) helpu gydag ystod eang o broblemau yn y droed a'r ffêr. Maent yn rhoi cefnogaeth i'ch traed a gallant helpu i wella aliniad traed, fferau a choesau - gan leihau'r straen y mae'n rhaid i bob strwythur ddelio ag ef bob dydd. Mae hyn yn ei dro fel arfer yn helpu i leddfu symptomau.

Mae llawer o wahanol fathau o fewnwadnau ar gael a gall dewis yr un iawn fod yn anodd. Os ydych yn dymuno prynu mewnwadnau mae'r daflen hon yn rhoi gwybodaeth ddefnyddiol am brynu a gwisgo'r mewnwadnau yr ydych wedi'u prynu dros y cownter. Gellir defnyddio mewnwadnau ar eu pennau eu hunain neu fel rhan o raglen adsefydlu ehangach.

Er nad ydym yn hyrwyddo nac yn cymeradwyo unrhyw frand neu siop benodol, rydym wedi darparu rhywfaint o wybodaeth ddefnyddiol am fewnwadnau cyffredinol sydd wedi'u profi er mwyn ceisio eich helpu.

Orthoses (mewnwadnau) a Argymhellir

- **Mewnwadnau Cyflym** - Mewnwadnau hanner hyd, dwysedd isel sy'n ddelfrydol ar gyfer rhoi cefnogaeth ysgafn, alinio'r droed a chreu clustog ysgafn wrth y sawdl. Gweler y ddolen isod i ddod o hyd iddynt ar y rhyngrwyd.

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

- **Pro 11 Insoles** - Mewnwadnau dwysedd deuol hyd llawn sy'n ddelfrydol ar gyfer pobl actif. Yn ddefnyddiol ar gyfer cyflyrau sy'n effeithio ar ganol a blaen y droed. Gweler y ddolen isod i ddod o hyd iddynt ar y rhyngrwyd.



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

- **Duosoft Insoles** - Mae mewnwadnau hyd llawn yn cael eu gwneud o ewyn ar y haen uchaf ac urethane sy'n amsugno sioc ar yr haen waelod. Mae hyn yn ddelfrydol o ran pa mor gyfforddus yw'r fewnwadn a'r clustog y mae'r fewnwadn yn ei roi. Mae angen digon o ddyfnder yn yr esgidiau. Gweler y ddolen isod i ddod o hyd iddynt ar y rhyngrwyd.



www.shoeinsoles.co.uk/diaped-duosoft-therapeutic-diabetic-insoles.html



Mae mewnwadnau wedi'u cynllunio i ffitio i mewn i esgidiau ac oherwydd eu natur, maent yn cymryd gofod gwerthfawr oddi mewn i esgid. Mae dewis yr esgid gywir yn bwysig iawn gan na fydd y fewnwadn yn effeithiol os nad yw'r esgid yn un dda.

Esgidiau Addas ar gyfer Mewnwadnau

Yn gyffredinol, dylai esgid fod â'r nodweddion canlynol er mwyn eu gwneud yn addas ar gyfer mewnwadnau. *(Taflen ar gael).*



- Gareiau neu strapiau Velcro i'w cau'n ddiogel.
- Sodlau sefydlog, isel - ceisiwch osgoi sawdl gul, sy'n culhau ac sy'n uwch na 25mm.
- Bocs bysedd llydan, crwn ar gyfer gwahanol siapiau bysedd traed.
- Digon o ddyfnder i ganiatáu i'r droed ffitio'n dda y tu mewn i'r esgid.
- Mae esgidiau gyda mewnosodiad y gellir ei dynnu allan yn helpu o ran ffitio'r mewnwadn.
- Gwadnau cadarn er mwyn cefnogi'r mewnwadn.



Defnyddio Mewnwadnau

Gall gymryd hyd at 2 wythnos i addasu'n llawn i ddefnyddio mewnwadnau - dechreuwch drwy eu gwisgo am 30 - 60 munud ar y diwrnod cyntaf a chynyddwch eich defnydd yn raddol yn ystod y 10-14 diwrnod nesaf. Mae peth poen yn y coesau a'r traed yn normal a dylai gilio'n raddol.

Os byddwch chi'n profi poen newydd, os yw eich symptomau'n gwaethygu, os byddwch yn cael pothell/pothelli neu gochni oherwydd rhwbio, rhowch y gorau i ddefnyddio'r mewnwadnau.

Unwaith y byddwch wedi llwyddo i addasu i wisgo'r mewnwadnau drwy'r dydd, parhewch i wneud hynny'n rheolaidd - gan eu symud i wahanol esgidiau yn ôl yr angen.

Dim ond nes y bydd y symptomau wedi setlo y mae angen i rai pobl eu defnyddio, bydd eraill yn parhau i'w defnyddio ar gyfer gweithgareddau penodol ond bydd eraill eu hangen yn y tymor hir.

Os oes gennych unrhyw bryderon neu ymholiadau cysylltwch â'r adran Podiatreg ac Orthoteg ar; Ffôn: **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".