Adran Podiatreg ac Orthoteg

Canllaw ar Reoli Ffasgiopathi Plantar

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Trosolwg

Ffasgiopathi Plantar (a elwir hefyd yn fasciitis plantar) yw achos mwyaf cyffredin poen yn y sawdl.

Efallai y byddwch yn cael mwy o boen pan fyddwch chi'n sefyll gyntaf ar ôl gorffwys, yn enwedig yn y bore.

Yn y rhan fwyaf o achosion bydd Ffasgiopathi Plantar yn diflannu gydag amser, ond gall hyn gymryd sawl mis ac efallai y bydd angen i chi wneud rhai addasiadau yn ystod y cyfnod hwn.

Mae Ffasgiopathi Plantar yn fwy tebygol o ddigwydd os:

- Ydych yn sefyll / cerdded ar arwynebau caled am gyfnodau hir.
- Ydych dros bwysau neu'n feichiog.
- Mae cyhyrau croth eich coes yn dynn.
- Nad yw eich esgidiau'n cefnogi eich troed.
- Ydych yn cymryd rhan mewn chwaraeon
- Oes gennych draed gwastad.



Gellir trin ffasopathi plantar â dulliau syml, yn fwyaf cyffredin:

- Addasu ffordd o fyw (gan gynnwys amgylchedd gwaith).
- Gorffwys, osgoi gweithgaredd hirfaith fel sefyll, cerdded a chwaraeon.
- Colli pwysau - os ydych dros bwysau *(Taflen ar gael) neu dilynwch y ddolen*

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

- Ymarferion ymestyn - dangosir isod
- Defnyddio esgidiau cefnogol. *(Taflen ar gael)*
- Mewnwadnau Cefnogol – dangosir isod
- Tapio er mwyn rhoi cefnogaeth *(Taflen ar gael)*
- Tylino gyda iâ. *(Taflen ar gael)*

Cyngor ar esgidiau

Bydd esgid sy'n ffitio'n dda gyda gwadn gadarn, sy'n cau gyda chriau neu strap cadarn yn rhoi'r gefnogaeth orau i'ch traed. Os yw'ch esgid yn rhy hyblyg, yna ni fyddwch yn cael y sefydlogrwydd a'r amddiffyniad sydd ei angen ar eich traed.

Dylai eich esgidiau fod yn:



- Ddigon dwfn a llydan er mwyn galluogi bysedd eich traed i gael gafael
- Clymu ar y rhan uchaf (criau / Velcro)
- Sawdl fechan - heb fod yn uwch na 25mm
- Gwadn gadarn, sefydlog sy'n cadw ei siâp

Rydym yn argymell osgoi:



- Esgidiau fflat (arddull cynfas)
- gwadnau hyblyg (arddull ewyn cof)
- Esgidiau y gellir eu llithro ymlaen
- Esgidiau arddull bale
- Sodlau uchel

(Taflen ar gael)

Cyngor ar Fewnwadn

Os byddwch yn dewis prynu mewnwadnau, adeiladwch y defnydd yn raddol dros wythnos a rhoi'r gorau i'w defnyddio os oes gennych unrhyw boen neu gochni newydd. Mae ychydig o boen yn y droed neu'r goes yn normal wrth i chi ddod i arfer â nhw. Mae llawer o fewnwadnau ar gael a gall fod yn anodd dewis yr un cywir. Gweler y dolenni isod i gael help i ddewis y fewnwadn gywir:

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

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





ON Canllaw defnyddiol yn unig yw ein argymhellion ar esgidiau a mewnwadnau. Nid ydym yn cymeradwyo brandiau neu wefannau penodol. Os ydych chi'n cael poen neu anhawster newydd wrth wneud yr ymarferion hyn, cysylltwch â'r Adran **Podiatreg ac Orthoteg ar 01633 615225 opsiwn 1** neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

Ymestyn gyda thywel



- Tra byddwch yn eistedd gyda'ch coesau allan yn syth, rhowch dywel o amgylch belen eich troed.
- Cadwch eich pen-glin yn syth, tynnwch ben y tywel tuag atoch chi.
- Daliwch am 30 eiliad. Gwnewch yr ymarfer hwn dair gwaith bob ochr dair gwaith y dydd.

Ymestyn mewn *Lunge*



- Sefwch hyd braich o wal neu gownter cegin.
- Rhowch un droed y tu ôl i'r llall. Plygwch eich pen-glin blaen yn araf, gan gadw'ch coes gefn yn syth a'ch sodlau ar y llawr. Canolbwyntiwch ar gyhyrau eich craidd.
- Daliwch am 30 eiliad. Newidiwch goes ac ailadrodd. Gwnewch hyn dair gwaith bob ochr.

Ymestyniad ar gyfer Ffasgiopathi Plantar



- Wrth eistedd, dewch â'r droed yr effeithir arni i fyny i'ch morddwyd arall.
- Gyda'ch llaw, tynnwch y ffêr a'r bysedd traed tuag at y pen-glin a'i ddal am 30 eiliad, gwnewch hyn 3 gwaith.

Ymestyn gyda Gris



- Gan ddal gafael ar rywbeth am gefnogaeth, rhowch y ddwy droed ar y ris waelod lled clun ar wahân.
- Sleidiwch un droed yn ôl nes mai dim ond pêl y droed sy'n aros ar y cam - gan gadw'ch coes gefn yn syth plygwch y ben-glin arall.
- Gostyngwch y sawdl oddi ar y ris nes byddwch yn teimlo tynhau yng nghroth eich coes.
- Daliwch am 30 eiliad. Gwnewch hyn dair gwaith bob ochr. 3 gwaith y dydd.

Ymestyn deinamig

Defnyddiwch bêl neu botel oer o ddŵr sydd wedi'i chadw yn yr oergell. Rhowch hi ar y llawr a rholiwch bwa eich troed dros y bêl. Gwnewch hyn am o leiaf 2 funud. Ddwywaith y dydd.

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