Adran Podiatreg ac Orthoteg

Strapio'r Droed er mwyn ei Chynnal

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Trosolwg

Rydym yn argymell strap cynnal Zinc Ocsid 5cm nad yw'n ymestyn. Mae'r strap hwn wedi'i gynllunio i roi cefnogaeth, lleihau symudiad a symud cymalau neu feinweoedd meddal sydd wedi'u hanafu

Gallwch gadw'r strap yn ei le am hyd at 7 diwrnod a'i newid os oes angen. Mae'n driniaeth tymor byr, sydd wedi'i chynllunio i helpu i leddfu poen yn y droed a'r ffêr wrth i chi barhau i gerdded o gwmpas. Gellir ei ddefnyddio fel triniaeth ar ei phen ei hun neu ar y cyd â thriniaethau eraill yr ydych yn defnyddio'n barod.

Bydd cadw'r strap yn sych yn helpu i'w gadw yn ei le ac mae pethau y gallwch eu defnyddio i'ch helpu yn hyn o beth yn eithaf rhwydd. www.Limboproducts.co.uk

Sut byddaf yn gwybod os oes gen i alergedd i'r tâp?

Os yw'r croen o gwmpas y man ble mae'r tâp yn dechrau cosi, efallai mai dyma symptom cyntaf adwaith alergaidd. Os nad yw'n setlo o fewn ychydig ddyddiau, yn dod yn goch neu os oes pothelli'n codi, efallai bod gennych alergedd i'r tâp. Os ydych chi'n datblygu adwaith alergaidd ar eich croen, dylech dynnu'r tâp ar unwaith. Dylid golchi'r croen a'i batio nes ei fod yn sych.

Rhoi'r strap ymlaen

- Gwnewch yn siŵr bod y croen yn sych ac nad oes unrhyw olew na hufen arno. Dim ond ar groen nad oes toriadau arno y dylid gosod y strap. peidiwch byth â rhoi strap dros friw, pothell na chlwyfau agored.

- Ceisiwch ddefnyddio tensiwn cymedrol drwyddi draw fel bod y tâp yn cefnogi ond nad yw'n anghyfforddus. Mae'r rhan fwyaf o Zinc Oxide yn hawdd i'w rwygo ar draws, neu gallwch ddefnyddio siswrn i'w dorri.

- Ceisiwch osod y tâp fel ei fod yn llyfn heb ormod o blygiadau, bydd hyn yn ei wneud yn fwy cyfforddus.



Cam 1

Yr angor. Gosodwch stribed o dâp o waelod y bodyn mawr o amgylch eich sawdl a'i sticio i waelod y bys troed bach gan ddefnyddio tensiwn cymedrol.







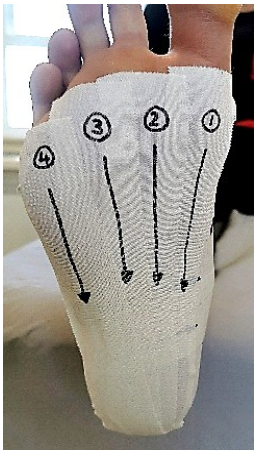


Cam 2

Gan ddefnyddio 2 ddarn llai o dâp, dechreuwch ar ffin allanol y droed a phasio o dan y bwa a'i sticio ar ffin fewnol y droed fel math o *stirrup*. Defnyddiwch densiwn cymedrol a lapiwch yr 2il ddarn hanner ffordd dros y darn cyntaf.

Cam 3

Nawr gan ddefnyddio stribedi hirach: dechreuwch wrth bêl y bodyn mawr - gan dynnu'n dynn - pasiwch dros y bwa a'i osod yn sefydlog ar gefn y sawdl. Gwasgwch bob stribed i mewn i'r bwa cyn symud ymlaen i'r nesaf. Gosodwch eich strapiau fel eu bod yn gorgyffwrdd nes bod gwaelod y droed wedi'i gorchuddio.









Cam 4

Fel yng ngham 2, defnyddiwch strapiau *stirrup* sy'n gorgyffwrdd o'r tu allan i ffin fewnol y droed. Ailadroddwch hyn nes bod y tâp yn cyrraedd pêl eich troed.

Cam 5

Mae cam hwn yr un fath â cham 1. Defnyddiwch stribed hir o dâp i angori pob ymyl, o waelod eich bodyn mawr o amgylch eich sawdl i waelod eich bys troed bach





CAM 6

Yn olaf, ychwanegwch 1 strap *stirrup* arall ar ben eich un olaf fel yng ngham 4. Dylai hwn eistedd y tu ôl i'r bêl eich troed.

Sut mae tynnu'r tâp?

Peidiwch â rhwygo'r tâp yn gyflym oherwydd gall niweidio'r croen. Tynnwch y tâp yn ofalus, ei blicio i ffwrdd o'r ymyl flaen gan ddal eich croen wrth i chi dynnu, gall socian y tâp mewn dŵr sebon cynnes helpu.



Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon am eich strap, siaradwch ag un o'r tîm cyhyrysgerbydol trwy gysylltu â'r adran Podiatreg dros y ffôn ar **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".