Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan University Health Board

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Tendonau

Adran Podiatreg ac Orthoteg

Trosolwg

Mae yna amrywiaeth o wahanol dendonau ym mhob rhan o'ch corff. Maent yn cysylltu cyhyrau gydag esgyrn ac yn ein helpu i symud. Achos cyffredin poen yn y traed neu'r ffêr yw tendinopathi (a elwir hefyd yn Tendinitis). Mae'r tendon yn cael ei anafu ac mae'n chwyddo ac yn dod yn boenus a gwan. Cyflwr poenus arall yw Tenosynovitis sy'n achosi chwydd a llid yn y wain sy'n amgylchynu'r tendon.

Er y gall sawl peth achosi problemau tendon, maent fel arfer o ganlyniad i:

- Symudiadau ailadroddus (gorddefnyddio)
- Osgo gwael y droed
- Anaf yn deillio o weithgaredd
- Esgidiau gwael
- Cyflyriad gwael - cyhyrau gwan a bod dros bwysau.
- Newidiadau dirywiol a ddaw yn sgil oedran a/neu hanes meddygol
- Cyhyrau tynn

Prif symptomau straen y tendon yw:

- Poen mewn tendon sy'n gwaethygu pan fyddwch chi'n symud
- Anhawster symud y tendon
- Teimlad o grafu neu glecian pan fyddwch chi'n symud y tendon
- Chwydd, weithiau gyda gwres neu gochni
- Lwmp ar hyd y tendon



Mae nifer o wahanol fathau o tendinopathi, yn dibynnu ar ba ran o'r corff yr effeithir arno.

Sut i drin straen eich hun.

Dilynwch y 4 cam a elwir yn therapi RICE am 2 i 3 diwrnod er mwyn helpu i ddod â chwydd i lawr a chefnogi'r anaf:

- **Rest - Gorffwys** – stopiwch wneud yr ymarfer corff neu'r gweithgareddau a achosodd yr anaf nes y byddwch yn teimlo'n well
- **Ice - Iâ** – rhowch becyn iâ (gallech ddefnyddio bag o bys wedi'u rhewi wedi'u lapio mewn lliain sychu llestri) ar yr anaf am hyd at 20 munud bob 2 i 3 awr
- **Compress- Cywasgu** - lapiwch rwymyn o amgylch yr anaf i'w gynnal
- **Elevate - Codi** – os yn bosibl, cadwch y man sydd wedi'i anafu ar obennydd wrth eistedd neu orwedd

Er mwyn helpu i atal chwyddo yn ystod y 2 i 3 diwrnod cyntaf, ceisiwch osgoi:

- gwres, fel baddonau poeth a phecynnau gwres
- alcohol
- tylino

Unwaith y bydd eich symptomau wedi dechrau gwella gwnewch yn siŵr eich bod yn dechrau symud eich troed a'ch ffêr i atal y tendon rhag mynd yn anystwyth ac ewch yn ôl i gymryd rhan mewn gweithgareddau arferol yn raddol.

Gall fferyllydd helpu gyda tendonitis.

Gall fferyllydd argymell y cyffur lladd poen gorau. Gallai hyn fod yn dabledi neu hufen neu gel y byddwch yn ei rwbio ar y croen.

Gall paracetamol ac ibuprofen helpu i leddfu poen ysgafn. Arhoswch am 48 awr ar ôl eich anaf cyn cymryd ibuprofen, oherwydd gall arafu'r broses o wella.

Gall gymryd amser i dendonau setlo i lawr yn enwedig wrth i chi fynd ychydig yn hŷn, felly byddwch yn amyneddgar. Os nad yw'ch symptomau wedi dechrau setlo o fewn 12 wythnos gallwch gysylltu â'r gwasanaeth Podiatreg ac Orthoteg am gyngor pellach - 01633 615225 neu risca.podiatry@wales.nhs.uk .

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