Adran Podiatreg ac Orthoteg

Nam ar Fysedd y Traed

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Trosolwg

Mae nifer o wahanol fathau o anffurfiadau traed, rhai ohonynt y gellir eu symud - hynny yw, gellir eu sythu a'u hadsefydlu - a rhai sy'n sownd wrth wrth un neu fwy o'r cymalau ac ni ellir eu sythu heb lawdriniaeth.

Yr hyn sy'n achosi Anffurfiant ym Mysedd y Traed

Anaf Uniongyrchol i fysedd y traed.

Cael anaf lefel isel dro ar ôl tro – drwy chwarae pêl-droed / yn y gwaith

Cyhyrau gwan yn y droed

Cyhyrau croth y goes tynn – cefn y goes

Cyhyrau Croth y Goes gwan

Esgidiau nad ydynt yn ffitio'n iawn

Cynhenid - Hanes yn y teulu

Arthritis

Y broses arferol o heneiddio

Cyflwr iechyd penodol - Diabetes



Beth yw'r Symptomau?

- Meinweoedd meddal poenus trwchus a llidus - oherwydd esgidiau sy'n rhwbio
- Croen caled poenus sydd wedi ffurfio oherwydd ffrithiant neu ormod o bwysau am gyfnod hir
- Poen o dan bêl y droed oherwydd gormod o bwysau
- Ewinedd bysedd traed ystumiedig a thew
- Ewinedd bodiau traed du.
- Mannau dolurus rhwng bysedd y traed – oherwydd rhwbio yn erbyn bysedd traed cyfagos.
- Wlser – toriadau yn y croen.

Triniaeth

Rheoli drwy hunangymorth a thriniaethau cartref yw'r ffyrdd symlaf ac yn aml y

ffordd orau o reoli'ch symptomau. Dilynwch y wybodaeth isod a'r dolenni i bob adran fanwl.

Esgidiau:



Mae'n hollbwysig osgoi gwisgo esgidiau nad ydynt yn ffitio'n dda, esgidiau sydd wedi gwisgo, neu esgidiau nad ydynt yn addas ar eich cyfer oherwydd eu siâp neu eu harddull. Mae hyn yn rhoi pwysau diangen ar flaenau'ch traed gan arwain at friwiau poenus ar y croen a'r ewinedd.

- Osgowch esgidiau tenau, sydd â gwadnau gwastad neu sodlau uchel.
- Osgowch esgidiau sydd â bocs bysedd traed bas/bach neu esgidiau pigfain gyda phwythau
- Gwisgwch esgidiau llydan gyda chareiau neu strapiau y gellir eu haddasu sydd wedi'u mesur yn gywir.
- Am ragor o wybodaeth gweler y daflen 'Cyngor ar esgidiau'.

Amddiffynwyr bysedd traed a bylchau:



Gall y rhain fod yn ddefnyddiol o ran atal pen y bysedd traed rhag rhwbio ac atal rhwbio rhwng bysedd y traed. Mae amddiffynwyr yn cael eu defnyddio'n ddelfrydol ar gyfer bysedd traed na ellir eu sythu â llaw neu tra byddwch yn adsefydlu bysedd eich traed. Mae bylchwr yn helpu i wella aliniad bysedd y traed ac yn lleihau'r pwysau a roddir ar fysedd traed gan y bysedd traed eraill.



Mae sawl math ar gael yn eich fferyllfa leol neu ar-lein.

www.simplyfeet.co.uk/footcare/gel-cushioning/toe-cushioning.html

- **Lleddfu Poen:** trafodwch hyn gyda'ch fferyllydd neu'ch meddyg teulu er mwyn sicrhau eich bod yn cael y feddyginiaeth poen dros y cownter neu bresgripsiwn cywir i chi.
-

Adsefydlu Anffurfiad Bysedd eich Traed

Gallwch weithio ar wella aliniad / ystum bysedd eich traed gan ddilyn y cyngor isod. Rydych chi'n debygol o gael canlyniad gwell ar fysedd traed sy'n symudol, ond gellir gwella'r rhan fwyaf o anffurfiadau bysedd traed i rhyw raddau.

Ymarferion Ymestyn Bysedd y Traed.

Mae hon yn dechneg syml a all wella poen yn y traed a gwella gweithrediad y traed, yn enwedig os byddwch yn eu gwneud ar y cyd ag ymarferion cryfhau ac ymestyn a nodir isod. Ni ddylai ymestyn fod yn boenus ond bydd ychydig yn anghyfforddus pan fyddwch yn ymestyn.

Ymestyn Cyhyrau Croth y Goes – Cryfhau cyhyrau croth y goes – Ymarferion cryfder traed

(Taflenni ar gael).



Mae 2 segment ym mys mawr eich troed ac mae 3 segment ym mysedd llai eich troed.

Lefel 1: Dewch o hyd i safle eistedd cyfforddus a dechreuwch weithio ar sythu un segment ar y tro - trwy ymestyn y bysedd yn ysgafn. Daliwch yr ymestyniad am 10-15 eiliad ac yna ymlacio. Gwnewch hyn 3 gwaith, 3 gwaith y dydd.

Unwaith y gallwch sythu 1 segment yn gyfforddus, symudwch ymlaen i sythu 2 segment ar y tro ac yn olaf sythwch y droed gyfan.

Lefel 2: Unwaith y byddwch chi'n gallu sythu'r bysedd traed cyfan - daliwch y bysedd traed anffurfiedig yn syth a thynnwch i lawr nes y teimlir ymestyniad ar ben eich troed - daliwch am 15 eiliad ac yna ymlaciwch. Yna tynnwch y bysedd traed i fyny nes y teimlir yr ymestyniad ar bêl y droed - daliwch am 15 eiliad ac yna ymlaciwch. Gwnewch hyn 3 gwaith i bob cyfeiriad 3 gwaith y dydd.

Gorffennwch bob grŵp o ymarferion trwy dynnu i fyny ar flaenau'ch traed i deimlo ymestyniad o dan bêl eich troed a'r bwa a thynnwch i lawr er mwyn teimlo ymestyniad o dop eich troed. Daliwch bob darn am 10-15 eiliad ac yna ymlacio - gwnewch hyn 3 gwaith.





Dylai'r poen ym mysedd eich traed ddechrau gwella ar ôl ychydig wythnosau ond mae'n bwysig parhau am 6-8 wythnos er mwyn cynnal y gwelliannau hynny. Rhowch y gorau iddi os oes gennych boen newydd neu os bydd eich symptomau'n gwaethygu.

Os oes gennych boen neu friwiau parhaus na ellir eu datrys trwy'r dulliau hyn, gofynnwch am gyngor pellach. Os oes angen i chi siarad ag un o'n tîm, cysylltwch â'r adran Podiatreg 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".