

Mae'r daflen hon yn esbonio beth yw **Poen y Ffascell Wadnol** a beth i'w wneud yn ei gylch.

### **Ble mae'n cael ei deimlo?**

Poen y ffascell wadnol yw lle mae gennych boen ar waelod eich **droed, o amgylch eich sawdl a phont eich troed.**

### **Sut gallai effeithio arnaf i?**

Mae poen y ffascell wadnol fel arfer yn llawer gwaeth pan fyddwch yn **dechrau cerdded** ar ôl cyfnod o orffwys neu gysgu. Gall y boen wella yn ystod ymarfer corff ond dychwelyd ar ôl gorffwys. Gall hefyd waethygu tua diwedd y dydd.



Gall effeithio ar eich gallu i gyflawni eich tasgau dyddiol, eich gwaith a'ch hobiau.

Gall byw gyda phoen am gyfnod hir effeithio ar ein lles cyffredinol a'n hiechyd meddwl.

### **Pam mae hyn yn digwydd?**

Mae'n aml yn ganlyniad i **gyfuniad** o ffactorau. Efallai y byddwch yn fwy tebygol o ddatblygu poen y ffascell wadnol os ydych yn 40-60 oed, dros bwysau neu os yw cyhyrau croth eich coes yn dynn. Bydd y canlynol hefyd yn effeithio ar y ffascell wadnol: os ydych wedi dechrau gwneud mwy o gerdded, sefyll neu redeg yn ddiweddar, neu wisgo esgidiau sy'n meddal neu'n cynnal yn wael.

Mae difrifoldeb poen a'i effaith yn aml yn dibynnu ar gyfuniad o:

- Ein strwythur (cyhyrau, cymalau a nerfau)
- Beth rydyn ni'n ei feddwl (meddyliau a theimladau)
- Pa mor heini ac iach rydyn ni
- Sut rydyn ni'n symud
- Pa weithgareddau rydym yn eu gwneud
- Sut rydyn ni'n gwneud ein gweithgareddau

### **A yw'n ddifrifol?**

Nid yw poen y ffascell wadnol fel arfer yn arwydd o anaf difrifol neu ddifrod i'r strwythurau yn y pigwrn / troed. Dylai wella gydag amser ac ymarferion priodol.

Gall poen y ffsgell wadnol weithiau fod yn arwydd o gyflyrau meddygol eraill. Weithiau mae angen ymchwiliadau i ddiystyru problemau eraill ond nid oes eu hangen i wneud diagnosis o boen y ffsgell wadnol.

Gall gofidio am eich poen ei wneud yn waeth weithiau. Os yw eich poen neu'r hyn y gallwch ei wneud yn gwaethygu neu ddim yn gwella yn ôl y disgwyl er gwaethaf dilyn y cyngor a roddir, cysylltwch â ni eto.

### A fydd yn gwella?

Bydd adferiad yn amrywio rhwng pobl. Bydd hyd at 8 o bob 10 o bobl yn gwella gyda chyngor ac ymarferion yn unig. Yn y rhan fwyaf o bobl, dylai'r boen a'r symudiad wella dros **3 i 6 mis**. Efallai y bydd rhai pobl yn cymryd hyd at **1 flwyddyn i wella'n llwyr**.

Mae'n arferol cael rhai cyfnodau o boen neu byliau yn ystod eich adferiad.

### Beth gallaf ei wneud i fy helpu fy hun?

- Lleihau'r straen ar eich troed drwy:
  - Gymryd pwyll - Cerdded a sefyll am gyfnod byrrach a chymryd mwy o seibiant.
  - Cynnal **pwysau corff iach**
  - Gwisgo esgidiau â chefnogaeth dda
- Cymryd **meddyginiaeth poen** a argymhellir gan fferylllydd neu feddyg teulu. Gallai dulliau eraill o liniaru poen fod o gymorth (*gweler y wefan*)
- Gwnewch **ymarferion rheolaidd** fel y cynghorwyd gan eich ffisiotherapydd. Mae'r ymarferion hyn yn achosi i'ch corff addasu'n araf i weithgarwch. Gallant achosi ychydig o boen. Er mwyn i'r ymarferion weithio bydd angen i chi ddal ati gyda nhw.

### Beth gellir ei wneud i'm helpu?

Efallai y bydd angen asesiad, triniaeth a chyngor ffisiotherapi pellach os nad yw'r mesurau a ddisgrifir uchod wedi helpu. Gallwch drafod yr opsiynau hyn gyda'ch ffisiotherapydd.

**Mae siawns dda y byddwch yn gwella os dilynwch y cyngor a roddwyd i chi. Os na fydd eich symptomau'n gwella, cysylltwch â ni eto am gymorth pellach.**

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