

Gwybodaeth i Gleifion

Orthosis Troed-Ffêr (AFO)

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Pam fod angen i mi wisgo brês?

Mae'r brês traed wedi'i ragnodi ar eich cyfer oherwydd nad yw'r cyhyrau yn eich coes yn gweithio'n ddigon da i godi'ch troed i fyny. Mae'r brês wedi'i gynllunio i'ch helpu i symud, gan leihau'r posibilrwydd o faglu a chwympo ac er mwyn sicrhau eich bod yn cerdded yn fwy ynni-effeithlon.

Mae'r brês hwn wedi'i osod ar eich cyfer chi'n unig. Peidiwch â'i addasu na'i osod ar unrhyw un arall.

Mae'n bwysig gwisgo'r brês yn ôl y cyfarwyddiadau er mwyn eich helpu i symud o gwmpas yn ddiogel.

Pa mor hir y mae angen i mi wisgo'r brês?

Bydd hyd yr amser y byddwch chi'n gwisgo'r brês yn amrywio yn dibynnu ar y rheswm y cafodd y brês ei gyflenwi. Bydd eich ffisiotherapydd yn trafod am ba mor hir y mae angen i chi ei wisgo. Mae angen i chi ei wisgo hyd nes y byddwch yn cael eich cynghori ei bod yn iawn i chi gerdded hebddo neu hyd nes y bydd brês gwahanol yn cael ei gyflenwi.

Pryd mae angen i mi wisgo'r brês?

Dylid gwisgo'r brês pryd bynnag y byddwch yn cerdded o gwmpas; mae hyn yn helpu i leihau'r risg o faglu a chwympo ac yn golygu nad oes angen i chi wneud cymaint o ymdrech wrth gerdded.

Rhagofalon

Fe'ch cynghorir i wisgo hosan o dan y brês i atal rhwbio. Mae'r brês yn fflamadwy felly cadwch draw rhag tân. Dilynwch arweiniad eich orthotydd neu ffisiotherapydd bob amser wrth ddefnyddio'r brês ffêr hwn.

Bydd oes eich brês yn dibynnu ar lefel eich gweithgaredd a pha mor aml yr ydych yn ei ddefnyddio. Os hoffech gael mwy o fresys, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd.

Os oes gennych symptomau/cyflyrau newydd nad ydynt yn gysylltiedig, efallai y bydd angen apwyntiad arnoch er mwn eu hadolygu.

Problemau	Achos posib	Beth i'w wneud
<i>Llid croen parhaus neu ardaloedd coch</i>	Sblint sy'n ffitio'n wael, sblint wedi'i osod yn anghywir, diffyg teimlad	Tynnwch y sblint Ceisiwch ailymgeisio gan ddilyn y cyfarwyddiadau
<i>Chwydd</i>	Mae sblint wedi'i gau'n rhy dynn, neu nid yw'r droed wedi'i lleoli yn y lle iawn.	Llaciwch y strapiau, edrychwch eto ar y cyfarwyddiadau ar sut i osod y sblint
<i>Poen</i>	Sblint neu strapiau wedi'u gosod yn anghywir	Llaciwch y strapiau, edrychwch eto ar pa mor hir yr ydych yn gwisgo'r sblint

Os bydd y problemau hyn yn parhau, rhwch wybod i'ch ffisiotherapydd fel y gallant addasu'r sblint.

Sut ddylwn i roi'r brês ymlaen?

Bydd y person sy'n ffitio'ch brês yn egluro sut i wneud hyn. Unwaith y byddwch gartref, gwnewch yn siŵr eich bod yn cario ymlaen i ddefnyddio'r un dull. Dangosir y dull isod.

Dylid gwirio'r AFO cyn ei roi ymlaen er mwyn sicrhau nad oes unrhyw ddifrod a sicrhau nad yw wedi gwisgo.



Rhowch yr AFO yn yr esgid fel y dangosir yn y llun. Sicrhewch fod cefn y sblint yr holl ffordd yn sawdl yr esgid.



Dylai'r sblint edrych fel y llun gyferbyn pan fydd wedi'i osod yn gywir.



Plygwch y strap meddal yn gyntaf o amgylch blaen y goes, gan sicrhau nad oes unrhyw blastig mewn cysylltiad uniongyrchol â'r goes. Daliwch y strap meddal yn ei le trwy glymu'r strap Velcro yn gadarn.



Dylech geisio gwisgo eich sblint _____ gwaith y diwrnod am _____ awr ar y tro neu _____.