

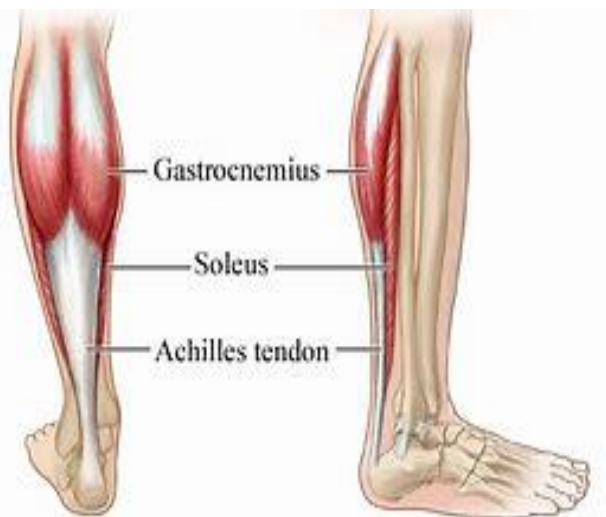


GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Adran Podiatreg ac Orthoteg **Canllaw ymestyn cyhyrau croth y goes**

Taflen Wybodaeth i Gleifion



Mae'r cyhyrau croth y goes yn cynnwys 2 gyhyr yng nghefn rhan isaf eich coes (Gastrocnemius a Soleus). Maent wedi'u cysylltu â'ch sawdl trwy'r tendon Acheles.

Mae cyhyrau croth y goes yn weithgar iawn yn ystod gweithgareddau bob dydd - ein codi, ein gyrru ymlaen a sefydlogi ein fferau.

Gallant fynd yn dynn o ganlyniad i weithgarwch dyddiol, heneiddio arferol a rhai cyflyrau meddygol fel diabetes.

Mae cyhyrau croth y goes tynn yn rhoi mwy o bwysau ar y traed a'r ffêr ac mae'n bwysig eu hymestyn yn rheolaidd i helpu i wella'r ystod o symud a lleihau poen.

Mae'n arferol teimlo rhywfaint o anghysur wrth ymestyn ond ni ddylai'r ymestyn fod yn boenus. Os oes gennych boen newydd neu os yw'ch symptomau presennol yn gwaethygu, stopiwch wneud yr ymarferion.

Ymestyn gyda thywel

- Tra byddwch yn eistedd gyda'ch coesau allan yn syth, rhowch dywel o amgylch belen eich troed.
- Cadwch eich pen-glin yn syth, tynnwch ben y tywel tuag atoch chi.
- Daliwch am 30 eiliad. Gwnewch hyn dair gwaith bob ochr. 3 gwaith y dydd.



Ymestyn mewn Lunge

- Sefwch hyd braich o wal neu gownter cegin.
- Rhowch un droed y tu ôl i'r llall. Plygwch eich pen-glin blaen yn araf, gan gadw'ch coes gefn yn syth a'ch sodlau ar y llawr. Canolbwyntiwch a gyhyrau eich craidd.
- Daliwch am 30 eiliad ac yna ymlacio. Newidiwch y goes ac ailadrodd.
- Gwnewch yr ymarfer hwn dair gwaith ar bob ochr 3 gwaith y dydd.

Ymestyn gyda Gris

- Daliwch ar rhywbeth am gefnogaeth.
- Rhowch y ddwy droed ar ris gwaelod y grisiau – lled clun ar wahân.
- Sleidiwch un droed yn ôl nes mai dim ond pelen y droed sy'n aros ar y ris.
- Gan gadw'r pen-glin hwn yn syth, plygwch y pen-glin gyferbyn a gostwng y sawdl yn is na lefel y ris nes y byddwch yn teimlo tynhau yng nghroth y goes.
- Daliwch am 30 eiliad.
- Gwnewch yr ymarfer hwn dair gwaith bob ochr dair gwaith y dydd.



Os ydych chi'n profi unrhyw boen neu anhawster newydd yn dilyn yr ymarferion hyn, cysylltwch â'r Adran Podiatreg ac Orthoteg ar 01633 615225 neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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