

Trosolwg

Mae cyhyrau croth y goes weithgar iawn wrth i ni gerdded, rhedeg a hyd yn oed wrth i ni sefyll yn llonydd. Maent yn ein codi ni, yn ein gyrru ni ymlaen ac yn helpu i sefydlogi ein fferau a'n coesau. Mae'r grŵp cyhyrau gweithredol hwn yn aml yn mynd yn wan yn dilyn anaf, cyfnod o fod yn segur neu wrth i ni heneiddio.

Mae ymarferion cryfhau croth y goes yn hawdd i'w gwneud ac maent yn rhan bwysig o adferiad eich troed a'ch ffêr - Maent fel arfer yn fwyaf effeithiol pan fyddant yn cael eu cyfuno ag ymarferion ymestyn croth y goes (*taflen ar gael*).

Dechreuwch gydag ymarferion lefel 1 a symudwch ymlaen i lefel 2 ac yna 3 pan fyddwch chi'n teimlo'n barod.

❑ **Lefel 1 - Codi Croth y Goes - dwy goes**

- Sefwch ar arwyneb gwastad, traed tua 6 modfedd ar wahân.
- Daliwch eich gfael ar arwyneb sefydlog i gadw cydbwysedd.
- Codwch ar flaenau'ch traed yn araf, gan gymryd 3 eiliad i godi a 3 eiliad i ostwng.
- Dechreuwch gan wneud 5 o'r rhain, 3 gwaith y dydd.
- Anelwch at gynyddu hyn i 20, a gwneud hyn 5 gwaith y dydd.



❑ **Lefel 2 - Codi Croth y Goes - un goes**

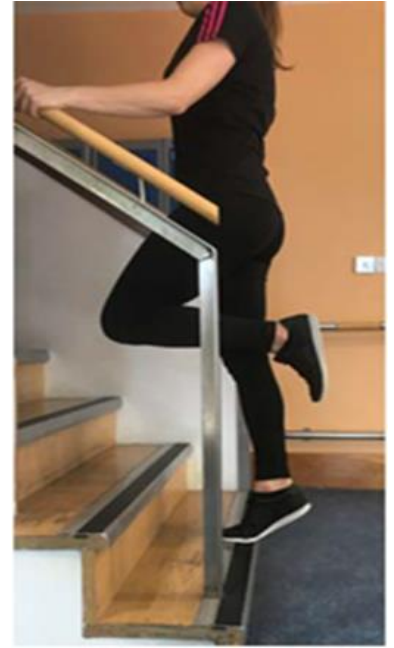
- Sefwch ar arwyneb gwastad, traed tua 6 modfedd ar wahân.
- Daliwch eich gfael ar arwyneb sefydlog i gadw cydbwysedd.
- Cymerwch eich pwysau ar un droed.
- Codwch ar flaenau'ch traed yn araf, gan gymryd 3 eiliad i godi a 3 eiliad i ostwng.
- Dechreuwch trwy wneud hyn 5 gwaith ar bob troed 3 gwaith y dydd.



- Anelwch at gynyddu hyn i 20 ar bob troed, 5 gwaith y dydd.

☐ **Lefel 3 – Cam un goes – codi croth y goes**

- Sefwch ar ris gyda'ch traed 6 modfedd oddi wrth ei gilydd a daliwch eich gfael ar rhywbeth am gefnogaeth.
- Rhowch belen un o'ch traed ar ymyl y gris fel bod eich sawdl yn hongian drosodd.
- Rhowch eich pwysau ar y droed sy'n hongian drosodd - dyma'ch man cychwyn.
- Codwch ar flaenau'ch traed gan gymryd 3 eiliad i godi - daliwch am 3 eiliad - a 3 eiliad i fynd yn ôl i'r man cychwyn.
- Peidiwch â gadael i'ch sodlau ddisgyn yn is na lefel y gris.
- Gwnewch hyn 5 gwaith ar bob coes yn y lle cyntaf, 3 gwaith y dydd.
- Anelwch at gynyddu hyn i 15 -20 gwaith ar bob coes, 4 gwaith y dydd.



Nodyn: Bydd teimlo anghysur ysgafn yn ystod yr ymarferion yn normal ac yn aml yn ystod yr ychydig ddyddiau wedyn - yn enwedig pan fyddwch chi'n dechrau arni. Os byddwch chi'n profi poen newydd nad yw'n setlo erbyn y diwrnod wedyn - stopiwch yr ymarferion am ychydig ddyddiau er mwyn gwella a dechreuwch eto ar lefel is.

Os ydych yn pryderu am boen neu anhawster yn dilyn yr ymarferion hyn cysylltwch â'r Adran Podiatreg ac Orthoteg am gyngor pellach ar 01633615225 neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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