Adran Podiatreg ac Orthoteg

Traed Gwastad mewn Plant

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Beth yw traed gwastad?

Mae siâp traed yn newid trwy gydol babandod, plentyndod a llencyndod. Mae gan blant ifanc iawn draed meddal, hyblyg sy'n ymddangos i fod â bwa isel. Mae cyhyrau plentyn yn gweithio'n galed er mwyn eu cadw’n actif ac yn chwarae. Mae esgyrn y traed yn caledu gydag oedran ac yn helpu i ffurfio siâp mwy naturiol. Bydd bod yn actif yn helpu yn hyn o beth.

Yn nodweddiadol mae bwâu traed yn ymddangos wedi'u ffurfio erbyn y bydd plentyn yn 7-8 oed. Fodd bynnag, bydd gan rai plant ac oedolion draed gwastad bob amser gan mai dyma siâp arferol eu traed. Fel arfer, nid yw bwa is (traed gwastad) yn rhywbeth i boeni amdano ond, mewn rhai achosion, gall fod yn gysylltiedig â phoen. (www.nhsdirect.wales.nh s.uk/encyclopaedia/f/article/flatfeet)

Pryd ddylai plant gael gwirio eu traed?

- Os ydyn nhw'n cwyno am boen neu boen yn eu traed.
- Os yw cymryd rhan mewn chwarae a chwaraeon yn achosi poen.
- Os ydynt yn baglu neu’n cwympo’n aml.

Beth sy’n cael ei wneud yn ystod asesiad?

Mae angen i'r Podiatrydd neu'r Orthotydd gymryd hanes meddygol manwl ac archwilio cymalau a chyhyrau traed, pengliniau a chluniau eich plentyn. Byddant yn edrych ar eu hesgidiau a'r ffordd y mae eich plentyn yn sefyll, yn cerdded ac yn chwarae.

Pa driniaethau sydd ar gael?

Fel y soniwyd, nid yw traed gwastad fel arfer yn achos pryder ond os yw'r plentyn yn cwyno am boen, bydd y Podiatrydd a'r Orthotydd yn gallu nodi pa strwythurau anatomegol sy'n achosi'r boen. Bydd hyn yn helpu'r clinigwr i arwain triniaeth i wella poen y plentyn. Os nodir triniaeth, mae rhai opsiynau yn cynnwys y canlynol.

Arsylwi a Monitro.

Gall plant gael siapiau traed amrywiol sy'n newid dros amser. Felly, os nad yw'ch plentyn mewn poen ac yn cymryd rhan mewn

gweithgareddau rheolaidd ac yn cadw i fyny â phlant eraill, yn aml mae'n well arsylwi a monitro symptomau.

- **Addasu Gweithgaredd.**

Mewn rhai achosion os bydd y boen yn gwaethygu wrth wneud gweithgareddau efallai y bydd angen i'ch plentyn leihau neu roi'r gorau i weithgareddau dros dro.

- **Newidiadau o ran ffordd o fyw**

Os yw'ch plentyn dros bwysau gall hyn effeithio'n sylweddol ar ei batrwm cerdded a chynyddu'r llwyth ar ei draed, gan wneud poen yn waeth. Bydd colli pwysau yn helpu.

https://children.movebettergwent.nhs.wales/self_management/healthy-weight/

Os ydych chi'n teimlo bod angen help pellach arnoch gyda cholli pwysau eich plentyn, gallwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd.

- **Ymarferion Ymestyn a Chryfhau.**

Gall ymarferion ymestyn cyhyrau croth y goes, cryfhau'r ffêr ac ymarferion cydbwysedd helpu i leihau poen a gwella swyddogaeth. Gall eich Podiatrydd eich cynghori ar hyn.

- **Esgidiau.**

Yn aml gall esgidiau plant achosi poen er ei bod yn esgid ddrud o bosib Dylai esgidiau eich plentyn fod yn gyfforddus, fel bod siâp yr esgid yn cyfateb i'w traed

gyda digon o le i dyfu (Mesurwch draed pan fydd y plentyn yn sefyll bob amser). Gwnewch yn siŵr bod gan eu hesgidiau gefnogaeth yn y wadn ac o amgylch y sawdl. Ni ddylai blygu'n rhy hawdd yn y canol a dylai cownter y sawdl fod yn anystwyth. Fodd bynnag, mae esgidiau anystwyth neu drwm IAWN yn gwneud cerdded yn fwy anodd ac yn flinedig. Ceisiwch osgoi prynu esgidiau y gellir eu llithro ymlaen gan fod y rhain yn achosi i'r bysedd traed afael/crafangu a gwasgu bysedd eu traed.

- **Orthosau Traed (mewnwadnau).**

Mae'r rhain yn cynnwys mewnwadnau parod neu wedi'u gwneud yn arbennig, a braces ffêr sy'n gweithio trwy gefnogi a chlustogi'r droed neu trwy newid y ffordd y mae cyhyrau'n cael eu defnyddio wrth gerdded. Nid yw mewnwadnau'n newid siâp traed, nac yn ffurfio bwaau.

Gellir dod o hyd i ragor o wybodaeth yn:

https://children.movebettergwent.nhs.wales/

Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach cysylltwch â'r Adran Podiatreg ac Orthoteg ar 01633615225 neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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