

Mae'r ymarferion canlynol wedi'u cynllunio er mwyn cryfhau'r cyhyrau bach yn eich troed. Mae gwella cryfder y cyhyrau hyn yn rhan bwysig o'ch adferiad yn dilyn poen traed.

□ **Cryfhau traed byr**

- Eisteddwch ar gadair gyda'ch traed yn fflat ar y ddaear (pen-gliniau a fferau ar ongl sgwâr).
- Canolbwyntiwch ar un droed ar y tro, defnyddiwch y cyhyrau yn eich bwa i helpu i dynnu bysedd eich traed mawr tuag at eich sawdl.
- Dylech deimlo bod y bwa yn tynhau.
- Daliwch am 5 eiliad yna rhyddhau
- Gwnewch hyn 10 gwaith bob yn ail droed, 3 gwaith y dydd.



□ **Crunches bysedd traed (cynhenid)**

- Eisteddwch ar gadair gyda'ch traed yn fflat ar y ddaear (pen-gliniau a fferau ar ongl sgwâr).
- Yna gwasgwch 4 bys eich troed yn erbyn y ddaear.
- Daliwch nhw yno am 3-5 eiliad ac ailadroddwch 10 gwaith, 3 gwaith y dydd.



□Cyrlio'r bodiau

- Mae hyn yn gweithio orau ar lawr llyfn.
- Taenwch dywel ar y llawr o flaen cadair.
- Tra'n eistedd rhowch un droed yn fflat ar y tywel (pen-gliniau a fferau ar ongl sgwâr).
- Cyrliwch fysedd eich traed dro ar ôl tro i gasglu'r tywel. Gwnewch hyn 5 gwaith ar bob troed, 3 gwaith y dydd.



□Her Cydiad y Bysedd Traed

- Eisteddwch mewn cadair a defnyddiwch eich bysedd traed i godi gwrthrychau bach fel marblis.
- Rhowch y gwrthrychau, fesul un, mewn cynhwysydd gan ddefnyddio bysedd eich traed.

Crampio

Efallai y gwelwch fod gwneud yr ymarferion hyn yn achosi cramp yn eich troed. Mae hwn yn adwaith normal a gellir ei ddatrys gydag ymarferion ymestyn a thylino.

Rydych yn fwyaf tebygol o deimlo cramp o dan eich troed, gellir lleddfu hyn trwy dynnu bysedd eich traed i fyny yn ysgafn a dal nes bod y cramp yn diflannu. Gallwch hefyd dylino'r ardal gyda phêl neu rywbeth tebyg unwaith y bydd y cramp wedi setlo.



Ni ddylai'r ymarferion fod yn boenus ond os byddwch yn cael rhywfaint o boen wedyn, mae hyn yn normal. Os ydych chi'n profi unrhyw boen neu anhawster newydd ar ôl i chi wneud yr ymarferion hyn, cysylltwch â'r Adran Podiatreg ac Orthoteg am gyngor pellach. 01633 615225 opsiwn 1 neu e-bostiwch risca.podiatry@wales.nhs.uk

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