

Adran Podiatreg ac Orthoteg

Plant sy'n Cerdded gyda Bysedd eu Traed wedi'u Troi i Mewn (In-toeing)

Taflen Wybodaeth i Gleifion

Beth yw *In-toeing*?

Os yw eich traed yn pwyntio tuag at ei gilydd wrth gerdded, yn hytrach na od yn gyfochrog, gelwir hyn yn *in-toeing*. Mae'n gyffredin yn ystod plentynod a chaiff ei ystyried yn amrywiad **arferol** mewn plant o dan 6 oed. Gall rhai plant arddangos arwyddion nes byddant yn 12-13 oed. Mae'n bosibl y bydd plant sy'n cerdded gyda bysedd eu traed wedi'u troi i mewn yn fwy tueddol o faglu/cwmpo wrth gerdded/rhedeg.

Pryd Dylid Gwirio Hyn?

- Pan fydd bysedd y traed wedi'u troi i mewn ar un droed yn unig, pan mae'r symptomau'n ddifrifol neu pan nad yw'r symptomau'n gwella gydag amser.
- Pan fydd plentyn oedran ysgol yn cael anafiadau sylweddol wrth iddynt faglu neu pan mae symptomau'n effeithio ar eu gallu i gymryd rhan mewn gweithgareddau.
- Os yw'r traed yn teimlo'n anystwyth ac nad ydynt yn gwella gydag amser.
 - Maent mewn poen.



Beth fydd yn digwydd yn ystod asesiad?

Bydd Podiatryddion ac Orthotyddion yn cymryd hanes meddygol manwl ac yn archwilio cymalau a chyhyrau traed, pengliniau a chluniau eich plentyn. Byddant yn edrych ar eu hesgidiau a'r ffordd y mae'ch plentyn yn sefyll, yn cerdded ac yn chwarae.

Beth Allwn Ni Ei Wneud i Helpu?

• **Arsylwi a Monitro**

Ni fydd angen unrhyw driniaeth ar y rhan fwyaf o blant gan fod symptomau fel arfer yn gwella'n gyflym wrth iddynt dyfu. Mae'n normal i ystum traed plant newid dros amser, felly os nad yw'ch plentyn mewn poen ac yn cymryd rhan mewn gweithgareddau, dim ond arsylwi a monitro fyddwn ni'n ei wneud.



- **Esgidiau**

Yn aml, gall esgidiau plant achosi poen er eu bod yn edrych fel esgidiau drud, neu er eu bod yn esgidiau drud. Dylai esgidiau eich plentyn fod yn gyfforddus. Dylai siâp yr esgid gyfateb i siâp eu troed ac fe ddylai'r esgid adael digon o le i dyfu (mesurwch y traed bob amser pan fydd y plentyn yn sefyll). Sicrhewch fod y wadn yn rhoi digon o gynhaliaeth a fod digon o gynhaliaeth o amgylch y sawdl. Ni ddylai'r wadn blygu'n rhy hawdd yn y canol a dylai cownter y sawdl fod yn stiff. Fodd bynnag, gall esgidiau anystwyth neu drwm IAWN wneud cerdded yn fwy blinedig ac anodd. Ceisiwch osgoi prynu esgidiau y gellir eu llithro ymlaen (slip-on) gan fod y rhain yn achosi i fysedd y traed afael/crafangu a gwasgu bysedd eich traed.



- **Ymarferion Ymestyn a Chryfhau**

Gall ymarferion ymestyn cyhyrau croth y goes, cryfhau'r ffêr ac ymarferion cydbwysedd helpu i leihau poen a gwella swyddogaeth. Ystyrir mai dyma'r dull gorau o wella gweithrediad hirdymor mewn achosion llai difrifol. Gall Podiatrydd roi cyngor i chi ar hyn.

- **Addasu Gweithgaredd**

Os yw gweithgareddau penodol yn achosi anghysur, efallai y bydd angen i'ch plentyn stopio dros dro neu leihau faint mae'n ei wneud.

Yn aml, mae plant sydd â bysedd traed sydd wedi'u troi i mewn yn ei chael hi'n hawdd iawn eistedd yn y safle "W". Rydym yn annog plant i osgoi'r ystum 'W' gan y gallai oedi'r newidiadau datblygiadol naturiol arferol sy'n gwella bysedd traed sydd wedi'u troi i mewn.

Anogir plant i eistedd gyda'r coesau wedi'u croesi - ond gall fod yn anoddach i'r plant hyn eistedd fel hyn yn gyfforddus.



- **Newidiadau i Ffordd o Fyw**

Os yw'ch plentyn dros bwysau, gall hyn gynyddu'r pwysau ar ei draed, a gall hyn waethgu unrhyw boen. Bydd colli pwysau yn helpu gan y bydd y pwysau sy'n mynd trwy'r droed yn lleihau wrth i'ch plentyn gerdded.

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

Os teimlwch fod angen rhagor o gymorth arnoch o ran helpu eich plentyn i gollu pwysau gallwch drafod hyn gyda'ch meddyg teulu neu'ch ymwelydd iechyd.

- **Castio/Sblintiau/Orthoses**

Mae canran fechan o blant, yr achosion mwyaf difrifol fel arfer, angen cyfnod byr mewn cast er mwyn helpu i sythu eu traed. Fel arall, gellir defnyddio dyfeisiau sy'n cefnogi i annog newid yn y ffordd y defnyddir cyhyrau wrth gerdded fel modd o wella'r ffordd y mae'r droed yn gweithio. Nid yw mewnwadnau yn newid siâp traed na siâp y coesau.

Mae rhagor o wybodaeth ar gael yn:
<https://children.movebettergwent.nhs.wales/>

Os oes gennych unrhyw ymholiadau pellach,
cysylltwch â'r Adran Podiatreg ac Orthoteg ar:
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".**