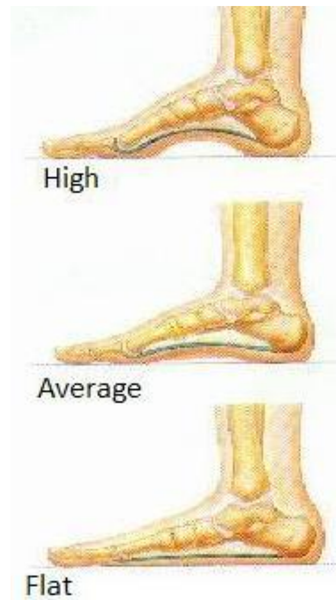
Gwybodaeth i Gleifion

Canllaw i Draed Fflat

Gwasanaeth Ffisiotherapi Plant

Beth yw traed fflat?

Mae'r term hwn yn disgrifio siâp y fwa ar wadn eich traed. Traed fflat yw pan fo'r fwa honno'n edrych yn isel neu'n wastad ar y llawr. Gall siâp y fwa edrych fel y lluniau hyn ar y dde



Cyn bod yn dair oed, mae gan bob plentyn draed fflat gan nad yw'r fwa ar y sawdl yn datblygu tan hynny. Hyd yn oed mewn plant hŷn, nid yw traed fflat fel arfer yn broblem.

Mae pobl yn yr ysbyty weithiau'n galw traed fflat yn "pes planus" neu'n "pes valgus". Geiriau eraill am draed fflat yw'r rhain.

Beth sy'n achosi traed fflat?

Mewn plant ifanc, mae traed yn edrych yn fflat oherwydd y padio blonegog ar fwa'r droed.

Fel arfer mae traed fflat yn cael eu hachosi gan ligamentau hirach yn eich traed. Mae'n achosi i'r fwa ddisgyn pan fyddwch yn sefyll. Gallan nhw fod yn amlwg pan fyddwch yn eistedd, ond yn diflannu pan fyddwch yn sefyll.

A fydd angen triniaeth arna i?

Os nad ydy'ch traed yn achosi problem i chi, na. Ond, os oes poen yn eich traed, ffêr neu ben-glin neu cydbwysedd gwael, gall eich meddyg teulu edrych arnynt a'ch atgyfeirio at rywun a allai helpu. Gallai fod yn Bodiatrydd neu'n Orthotegydd.

Pa driniaeth sydd ar gael?

Os ydych yn cael trafferth â'ch traed, gallech gael insol i helpu i gefnogi'ch bwâu. Gall helpu gyda chydbwysedd neu unrhyw boen rydych chi'n ei chael. Gallai fod angen i chi eu gwisgo am rai blynyddoedd, ac weithiau'n barhaol, os na fydd y broblem yn gwella.

Oes unrhyw beth all ei waethygu?

Na, gallwch wneud popeth a fynnwch. Mae pobl sydd wedi astudio traed fflat wedi canfod na fydd gwisgo esgidiau penodol, rhedeg, neidio neu wneud ymarferion traed yn helpu.

A chofiwch, dydy traed fflat ddim yn anarferol! Mae rhai pobl yn dal, rhai yn fyr ac mae gan rai draed fflat, ac mae gan eraill fwâu uchel.

Cyfeiriadau:

Mosca VS. Flexible flatfoot in children and adolescents. J Child Orthop. Ebrill 2010 V.4(2)

Sullivan JA. Paediatric flatfoot-evaluation and management. J Am Acad Orthop Surg. 1

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