



Cerdded ar flaenau'r traed yw pan fo plentyn yn cerdded ar belenni ei draed, heb fawr ddim cyswllt rhwng y sodlau a'r llawr.

Gall cerdded ar flaenau'r traed fod yn rhan arferol o ddatblygiad ac mae'n gyffredin ymysg plant sydd newydd ddechrau cerdded, mae'r rhan fwyaf o blant yn dod â'u sodlau i lawr ar ôl iddynt ddysgu sut i gydbwyso.

Bydd y rhan fwyaf o blant sydd wedi troi'n 3 oed yn stopio cerdded ar flaenau eu traed ac yn dechrau cerdded gyda phatrwm cerdded sawdl-bysedd traed arferol.

Yn y rhan fwyaf o achosion, nid yw cerdded ar flaenau'r traed yn achos pryder ac nid oes angen triniaeth.

Mae nifer o resymau pam y gallai plant gerdded ar flaenau eu traed wedi troi'n 3 oed. Y rheswm mwyaf cyffredin yw arfer, a allai gale ei alw'n "cerdded ar flaenau'r traed yn idiopathig." Dyma pryd mae plentyn yn cerdded ar flaenau ei draed am ddim rheswm meddygol hysbys, ond mae'r rhan fwyaf o blant fel arfer yn rhoi'r gorau i gerdded ar flaenau eu traed pan fyddant yn cyrraedd oedran ysgol uwchradd.

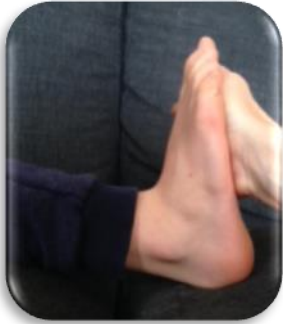
Mae'n anodd stopio'r arfer o gerdded ar flaenau'r traed - **ni fydd** atgoffa eich plentyn yn gyson i roi ei sodlau i lawr yn ei helpu i stopio cerdded ar flaenau ei draed.

Os yw eich plentyn yn gallu sefyll gyda'i sodlau'n fflat ar y llawr a chyrcydu gyda'i sodlau i lawr, yna mae'n gallu symud ei bigyrnau'n dda ac nid oes angen triniaeth ffisiotherapi.

Pryd mae angen asesiad ffisiotherapi?

- Os yw'r plentyn yn profi poen wrth geisio sefyll gyda'i sodlau i lawr
- Os yw'r plentyn yn profi poen wrth gerdded
- Os yw'r plentyn yn cerdded ar flaen un droed yn unig

- Os nad yw'r plentyn yn gallu sefyll yn llonydd wrth wisgo ei esgidiau
- Os nad yw'r plentyn yn gallu cerdded gyda'i sodlau i lawr
- Os yw cerdded ar flaenau ei draed yn ei atal rhag gwneud unrhyw un o'i weithgareddau dyddiol



Gallu symud y pigwrn yn dda (dros 90°)



Llai o allu i symud y pigwrn (llai na 90°)



Cerdded sawdl-bysedd traed arferol



Os yw'r plentyn yn gallu cadw'r sodlau i lawr wrth gyrwyd yna mae'n gallu symud ei bigyrnau'n dda.

Rhai gweithgareddau ar gyfer cryfhau eich coesau: cerdded i fyny rhiw / cerdded i fyny'r escaladur mewn archfarchnadoedd, trampolinio, cicio eich coesau yn y pwll nofio, beicio, cerdded ar hyd llinell / cerrig camu ac ati.

Mae fideo gwybodaeth am gerdded ar flaenau'r traed ar gael drwy'r ddolen isod, ynghyd â gweithgareddau i helpu i ddatblygu sgiliau corfforol:

<https://abuhb.nhs.wales/hospitals/a-z-of-services/physiotherapy/physiotherapy-for-children-adults-with-learning-disabilities/children-adults-with-learning-disabilities-advice-exercises/>

Os oes gennych bryderon o hyd am eich plentyn ar ôl darllen y wybodaeth hon, wedyn mae croeso i chi gysylltu â ni drwy ffurflen "Cais am gymorth" ar <https://plant.gwentynsymudynwell.gig.cymru/> neu ewch i'ch meddyg teulu (Practis Cyffredinol) i gael atgyfeiriad at Ffisiotherapi.

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