



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

GWASANAETHAU FFISIOOTHERAPI I BLANT AC OEDOLION

Taflen wybodaeth i blant sy'n cerdded ar flaenau eu traed

Cerdded ar flaenau'r traed yw pan fydd plentyn yn cerdded ar belen y droed, heb i'r sawdl gael fawr o gysylltiad, os o gwbl, â'r llawr.

Gall cerdded ar flaenau'r traed fod yn rhan arferol o ddatblygiad y plentyn ac mae'n digwydd yn aml pan fydd plant yn dechrau cerdded. Bydd y rhan fwyaf o blant yn gosod eu sodlau ar y llawr unwaith y byddant wedi dysgu sut i sadio eu hunain. Bydd y rhan fwyaf o blant yn rhoi'r gorau i gerdded ar flaenau eu traed wedi iddynt gyrraedd 3 oed ac yn dechrau cerdded yn y dull cerdded arferol sef o'r sawdl i flaen y droed.

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

Mae nifer o resymau pam y gallai plant fod yn cerdded ar flaenau eu traed ar ôl cyrraedd 3 oed. Y rheswm mwyaf cyffredin yw arfer, a gall hyn gael ei alw'n "cerdded ar flaenau'r traed idiopathig". Mae hyn yn golygu bod plentyn yn cerdded ar flaenau ei draed heb unrhyw reswm meddygol hysbys, ond mae'r rhan fwyaf o blant yn rhoi'r gorau i gerdded ar flaenau eu traed erbyn iddyn nhw gyrraedd oed ysgol uwchradd.

Mae rhai plant yn cerdded ar flaenau eu traed am resymau synhwyraidd ac ni fydd mewnbwn ffisiotherapi yn newid hynny.

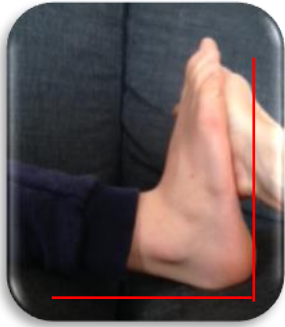
Mae'n anodd rhoi'r gorau i'r arfer o gerdded ar flaenau'r traed, ac **ni fydd** atgoffa'ch plentyn yn gyson i roi ei sodlau i lawr yn ei helpu i roi'r gorau i gerdded ar flaenau ei draed.

Os yw'ch plentyn yn gallu sefyll gyda'i sodlau'n fflat ar y llawr a sgwatio â'i sodlau ar y lawr, yna mae ganddo symudedd da yn y ffêr ac nid oes angen triniaeth ffisiotherapi.

Pryd fydd angen cynnal asesiad ffisiotherapi?

- **Os yw'r plentyn yn profi poen wrth geisio sefyll gyda'i sodlau ar y llawr**
- **Os yw'r plentyn mewn poen wrth gerdded**
- **Os yw'r plentyn yn cerdded ar flaenau ei draed gydag un droed yn unig**
- **Os na all y plentyn sefyll yn llonydd pan mae'n gwisgo ei esgidiau**
- **Os nad yw'r plentyn yn gallu cerdded gyda'i sodlau ar y llawr**

- Os yw cerdded ar flaenau'r traed yn atal y plentyn rhag gwneud unrhyw weithgareddau dyddiol



Symudiad ffêr da (dros 90 °)



Symudiad cyfyng y ffêr (llai na 90 °)



Cerddediad arferol sawdl i flaen y droed



Os gall y plentyn gadw'r sodlau ar y llawr tra'n sgwatio yna mae ganddo symudiad ffêr da.

Dyma rai gweithgareddau ar gyfer cryfhau eich coesau: cerdded ar dir anwastad gan gynnwys llethrau, trampolinio, cicio coesau yn y pwll nofio, beicio, cerdded ar hyd llinell syth/ cerrig camu ac ati, sefyll ar un goes e.e. cicio pêl.

Gellir dod o hyd i fideo sydd â gwybodaeth ar gerdded ar flaenau'r traed 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 yma, mae croeso i chi gysylltu â ni trwy lenwi ffurflen "Cais am help" a geir ar <https://children.movebettergwent.nhs.wales> neu ewch i weld eich meddyg teulu i gael cyfeiriad at Ffisiotherapi.