



Argraffiad Chwefror 2017
Cyf: Ymarferion Trychiad o dan y Pen-glin

YMARFERION

TRYCHIAD UWCHBEN Y PEN-GLIN

**Ymarferion ar gyfer pobl yn dilyn
trychiad aelod isaf**

CANOLFAN AELODAU ARTIFFISIAL A CHYFARPAR

Ysbyty Rookwood, Llandaf, Caerdydd. CF5 2YN

Ffôn: 029 2031 3921



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Caerdydd a'r Fro
Cardiff and Vale
University Health Board



Mae ymarferion yn bwysig iawn ar gyfer:

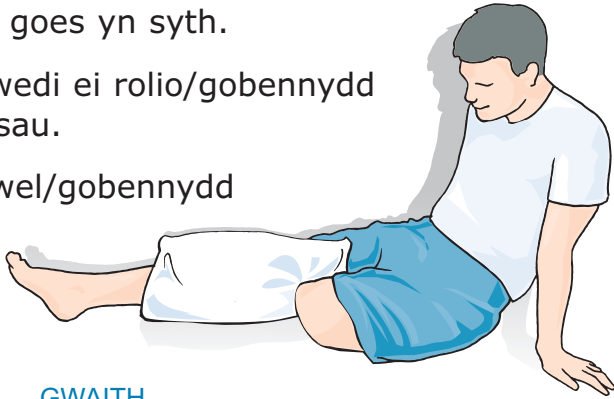
- **Cryfhau'r cyhyrau**
- **Cadw'r cymalau'n ystwyth**
- **Ysgogi cylchrediad y gwaed**

Ni ddylech wneud yr ymarferion hyd nes eu bod wedi cael eu dangos i chi gan eich ffisiotherapydd.

Os ydych yn cael poenau wrth wneud yr ymarferion hyn, STOPIWCH a dywedwch wrth eich ffisiotherapydd.

1 : ATYNIAD CLUN

- Eisteddwch gyda gobenyddion neu'ch dwylo y tu cefn i chi i'ch cynnal.
- Cadwch y ddwy goes yn syth.
- Rhowch dywel wedi ei rollo/gobennydd rhwng eich coesau.
- Gwasgwch y tywel/gobennydd am 5 eiliad yna ymlaciwch.



AILADRODDWCH

GWAITH

2 : YMESTYNIAD PLYGU'R GLUN

- Gorweddwch yn wastad ar eich cefn gyda chyn lleied o obenyddion â phosibl o dan eich pen.
- Gafaelwch ym mhen-glin eich coes gadarn a thynnwch hi mor agos â phosibl at eich brest.
- Gwthiwch gefn eich aelod sy'n weddill tuag at y gwely.
- Daliwch am 10 eiliad yna ymlaciwch.
- Ailadroddwch ar yr ochr gyferbyn.



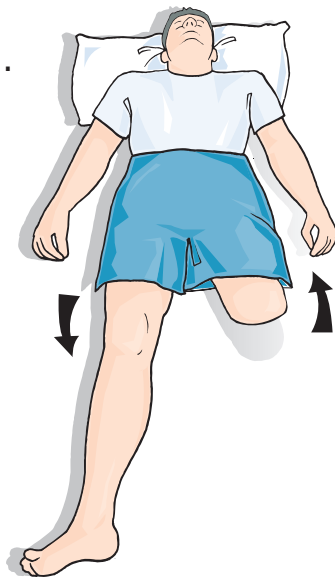
AILADRODDWCH

GWAITH

3 : CODI'R GLUN

- Gorweddwch yn wastad ar eich cefn.
- Cadwch y ddwy goes yn wastad ar y gwely.
- Codwch un glun tuag atoch a gwthiwch i ffwrdd ar yr ochr arall gan fyrhau un ochr ac ymestyn y llall.
- Daliwch am 5 eiliad yna ymlaciwch
- Ailadroddwch ar yr ochr gyferbyn

AILADRODDWCH GWAITH

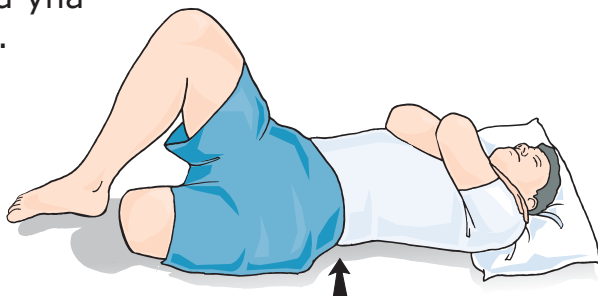


4 : PONTIO

- Gorweddwch yn wastad ar eich cefn gyda'ch breichiau ar draws eich brest.
- Plygwch y goes gadarn fel bod y droed yn fflat ar y gwely.
- Codwch eich pen-ôl oddi ar y gwely.
- Daliwch am 10 eiliad yna gostyngwch yn araf.

AILADRODDWCH

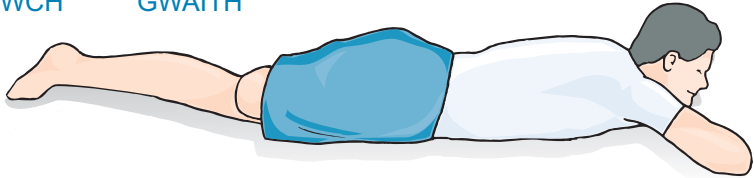
GWAITH



5 : YMESTYN CLUN

- Gorweddwch yn wastad ar eich stumog.
- Cadwch y ddwy goes yn agos at ei gilydd.
- Codwch eich aelod sy'n weddill oddi ar y gwely gymaint ag y gellwch, gan gadw eich pen-glin yn syth a'r cluniau'n wastad ar y gwely.
- Daliwch am 5 eiliad yna gostyngwch yn araf.
- Ailadroddwch ar yr ochr gyferbyn

AILADRODDWCH GWAITH

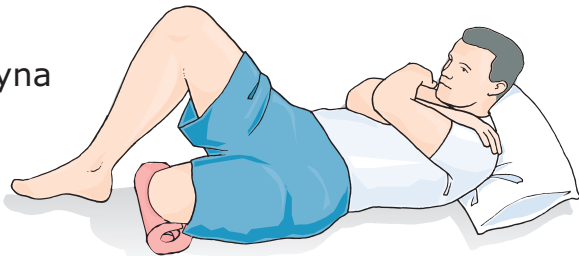


6 : YMARFERION ABDOMENOL

- Gorweddwch yn wastad ar eich cefn gyda'ch breichiau ar draws eich brest.
- Rhowch dywel wedi'i rolïo o dan ben-glin yr aelod sy'n weddill.
- Plygwch eich coes gadarn.
- Yn araf codwch eich pen a'ch ysgwyddau oddi ar y gwely.
- Daliwch am 5 eiliad yna gostyngwch yn araf.

AILADRODDWCH

GWAITH



7 : CYFANGIAD FFOLENNOL LLONYDD

- Gorweddwch gyda'ch penelinoedd y tu cefn i chi i'ch cynnal.
- Cadwch y ddwy goes yn syth ac yn agos at ei gilydd.
- Gwasgwch eich pen-ôl mor dynn â phosibl.
- Daliwch am 5 eiliad yna ymlaciwch.

AILADRODDWCH

GWAITH

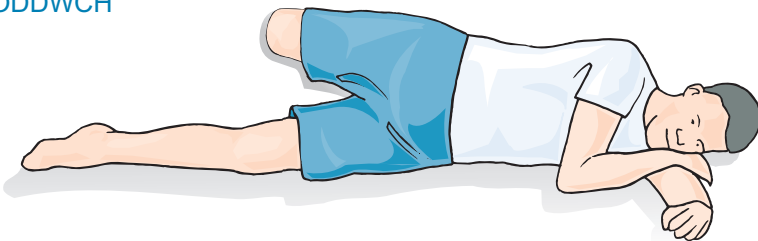


8 : ATYNIAD CLUN

- Gorweddwch ar eich ochr gadarn.
- Codwch eich aelod sy'n weddill yn araf at y nenfwd, gan ei wthio'n ôl ychydig i'w gadw'n syth gyda'ch corff.
- Cymerwch ofal i beidio rhoio ymlaen.
- Ailadroddwch gan orwedd ar yr ochr arall, gyda'r goes gyferbyn.

AILADRODDWCH

GWAITH

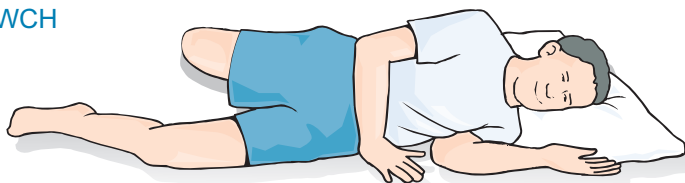


9 : PLYGU'R GLUN – YMESTYNIAD

- Gorweddwch ar eich ochr gadarn.
- Codwch eich aelod sy'n weddill mewn llinell â'ch corff.
- Yn araf ymestynnwch eich aelod sy'n weddill y tu cefn i chi ac yna ymlaen tuag at eich stumog.
- Ailadroddwch yn gorwedd ar yr ochr gyferbyn, gyda'r goes gyferbyn.

AILADRODDWCH

GWAITH



10 : GWTHIADAU I FYNY MEWN CADAIR

- Eisteddwch yn gefnsyth mewn cadair gadarn sydd â breichiau.
- Daliwch freichiau'r cadair â'ch dwy law.
- Gwthiwch i lawr ar freichiau'r cadair a sythwch eich penelinoedd, gan godi'ch pen-ôl oddi ar sedd y cadair.
- Daliwch am 5 eiliad yna'n araf gostyngwch yn ôl ar y sedd.

AILADRODDWCH

GWAITH



Nodiadau