

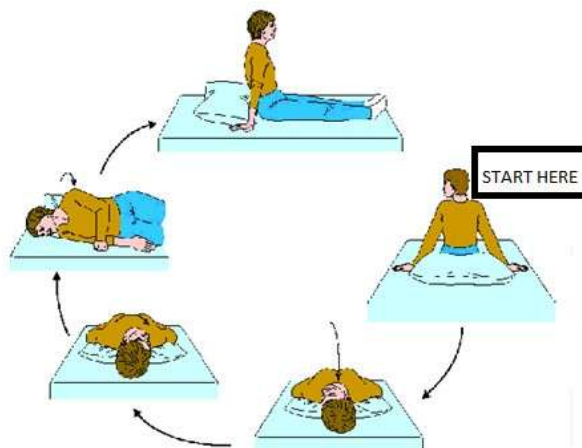
Symudiad Epley ar gyfer Pendro Lleoliadol Hyrddiog Anadwythig (PLHA) ar yr Ochr Chwith:

- 1) Wrth eistedd yn gyffyrddus yng nghanol eich gwely, trowch eich pen 45° i'r chwith.
- 2) Gan gadw eich pen ar 45° i'r chwith, gorweddwch fel bod eich pen yn hongian dros ymyl y gwely. Gall fod yn ddefnyddiol bod â rhywun yn cynnal eich pen ar y cam hwn. Fel arall, efallai yr hoffech orffwys eich ysgwyddau ar glustog (felly dangosir yn y diagram isod). Mae'n bosibl y bydd hyn yn achosi teimlad o bendro/fertigo. Arhoswch yn y safle hwn am o leiaf 60 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 3) Gan gadw eich pen wedi'i blygu'n ôl, trowch eich pen yn araf tuag at yr ochr dde, fel ei fod nawr yn wynebu 45° i'r dde. Arhoswch yn y safle hwn am 30 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 4) Gan gadw eich pen yn yr un safle, rholiwch eich corff cyfan ar eich ochr dde heb godi eich pen, fel bod eich llygaid nawr yn wynebu tuag at y llawr. Arhoswch yn y safle hwn am 60 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 5) Gan gadw eich pen wedi ei blygu i'ch ysgwydd dde, eisteddwch i fyny yn araf bach. Sythwch eich pen a cheisiwch aros mewn safle ar i fyny am yr 20 munud nesaf.

Cymerwch amser wrth godi i sicrhau bod unrhyw bendro wedi diflannu.

FIDEO:

www.torbayandsouthdevon.nhs.uk/services/physiotherapy/support-videos/vertigo/



Symudiad Epley ar gyfer Pendro Lleoliadol Hyrddiog Anadwythig (PLHA) ar yr Ochr Dde:

- 1) Wrth eistedd yn gyffyrddus yng nghanol eich gwely, trowch eich pen 45° i'r dde.
- 2) Gan gadw eich pen 45° i'r dde, gorweddwch fel bod eich pen yn hongian dros ochr y gwely. Mae'n ddefnyddiol cael rhywun yn cynnal eich pen ar y cam hwn. Fel arall, i gael rhagor o gymorth i'ch gwddf, efallai yr hoffech orffwys eich ysgwyddau ar glustog (fel yn y diagram isod). Mae'n bosibl y bydd hyn yn achosi teimlad o bendro/fertigo. Arhoswch yn y safle hwn am o leiaf 60 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 3) Gan gadw eich pen wedi ei blygu yn ôl trowch eich pen yn araf bach tuag at yr ochr chwith, i wynebu 45° i'r chwith. Arhoswch yn y safle hwn am 30 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 4) Gan gadw eich pen yn yr un safle, rholiwch eich corff cyfan i'r chwith heb godi eich pen, fel bod eich llygaid yn wynebu'r llawr. Arhoswch yn y safle hwn am 60 eiliad neu nes bydd y pendro yn diflannu, pa un bynnag sydd hiraf.
- 5) Gan gadw eich pen wedi ei blygu i'ch ysgwydd chwith, eisteddewch i fyny yn araf bach. Sythwch eich pen a cheisiwch aros mewn safle ar i fyny am yr 20 munud nesaf.

Cymerwch amser wrth godi i sicrhau bod unrhyw bendro wedi diflannu.

FIDEO:

www.torbayandsouthdevon.nhs.uk/services/physiotherapy/support-videos/vertigo/

