



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Yr Adran Ffisiotherapi Canllaw Defnyddio i Gleifion

Sling Ysgwydd



Mae eich ymgynghorydd wedi gofyn i chi wisgo'r sling ysgwydd am wythnos.

Dylid ei wisgo bob amser oni bai ei fod yn cael ei symud i wneud ymarferion neu i olchi. Wrth gysgu, yn gyffredinol, mae'n fwyaf diogel cysgu ar eich cefn. Ni fyddwch yn gallu cael cawod wrth wisgo'r cynnyrch hwn.

1. I ffitio'r sling bydd angen i chi fod yn eistedd gan blygu'r penelin. Llithrwch y sling ymlaen o'r penelin fel bod eich penelin yn ffitio'n agos i mewn i'r gornel.



2. Clymwch y strap yn llac dros eich blaenfraich.



3. Atodwch y strap arddwrn gydag un cylch 'D' yn wynebu i fyny a'r llall yn gorffwys yn erbyn y corff.



4. Rhowch y strap ysgwydd dros yr ysgwydd arall a bwydo drwy'r cylch 'D' uchaf a clymu'r Felcro yn ôl arno'i hun. Addaswch yr hyd fel bod y llaw ychydig yn uwch na lefel y wasg.



5. Os daw eich sling gyda gwregys corff, bwydwch y strap drwy'r cylch 'D' mewnol i'w ddiogelu a phasiwch o amgylch y corff. Atodwch y Felcro i'r sling ger y penelin. Bydd hyn yn eich atal rhag symud y fraich i ffwrdd o'r corff.



Tynnu'r sling ar gyfer ymarferion

- Dad-glymwch y Felcro o flaen y strapiau arddwrn a blaenfraich i'ch galluogi i dynnu eich braich ar gyfer ymarferion.

Golchi'r sling:

- Gan ddilyn argymhellion y gweithgynhyrchwyr, tynnwch y paneli blaen a chefn anhyblyg.
- Golchwch y brês mewn dŵr oer gyda sebon ysgafn.
- Gadewch i'r brês sychu yn yr aer.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu bryderon ynghylch ffitio'r sling gallwch gysylltu â'r gwasanaeth Ffisiotherapi i gael rhagor o gyngor.