

Yr Adran Ffisiotherapi Canllaw Defnyddio i Gleifion

Llonyddydd Pen-glin (Sblint Pad Criced)

Mae eich ymgynghorydd wedi gofyn i chi wisgo'r sblint criced am
..... wythnos.

Mae hyn er mwyn atal y ben-glin rhag plygu wrth iddi wella. Mae'n bosib ei dynnu am gyfnodau byr gan gynnal y ben-glin yn llwyr i'ch galluogi i wirio p'un a oes ardaloedd coch a sych ar y croen. Dylid ei wisgo drwy'r nos i atal plygu'r ben-glin wrth i chi gysgu.

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

Llonyddydd Pen-glin JURA AW. Cod y cynnyrch AWKITP. Dosbarthwr yn y DU ProMedics.



Fig. 1

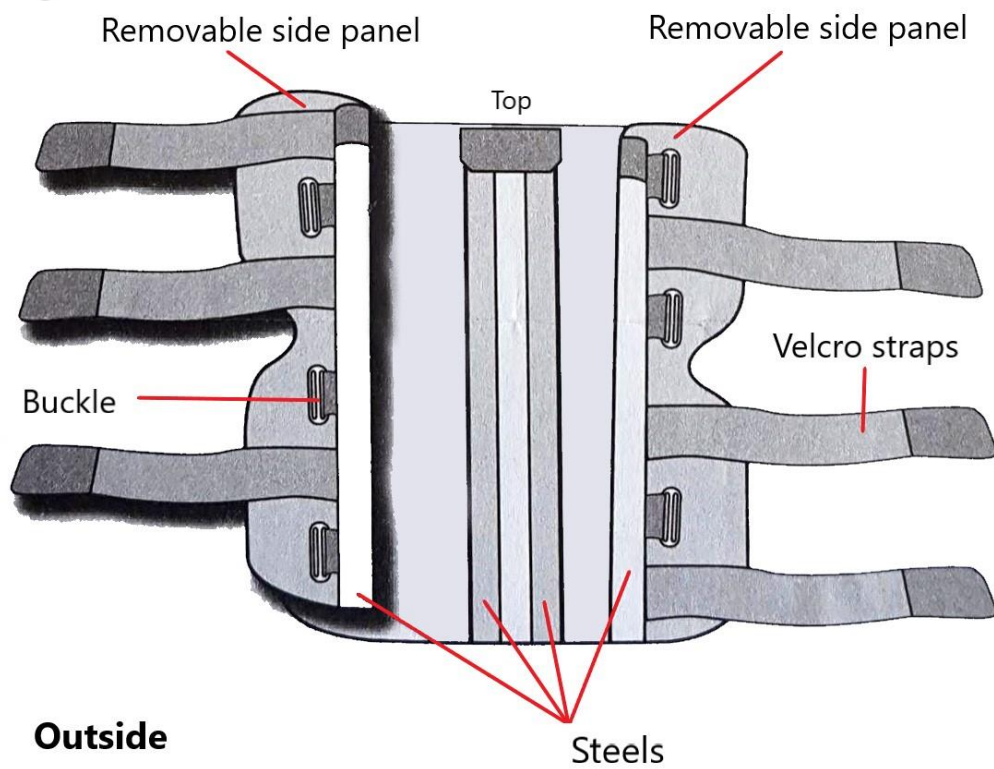
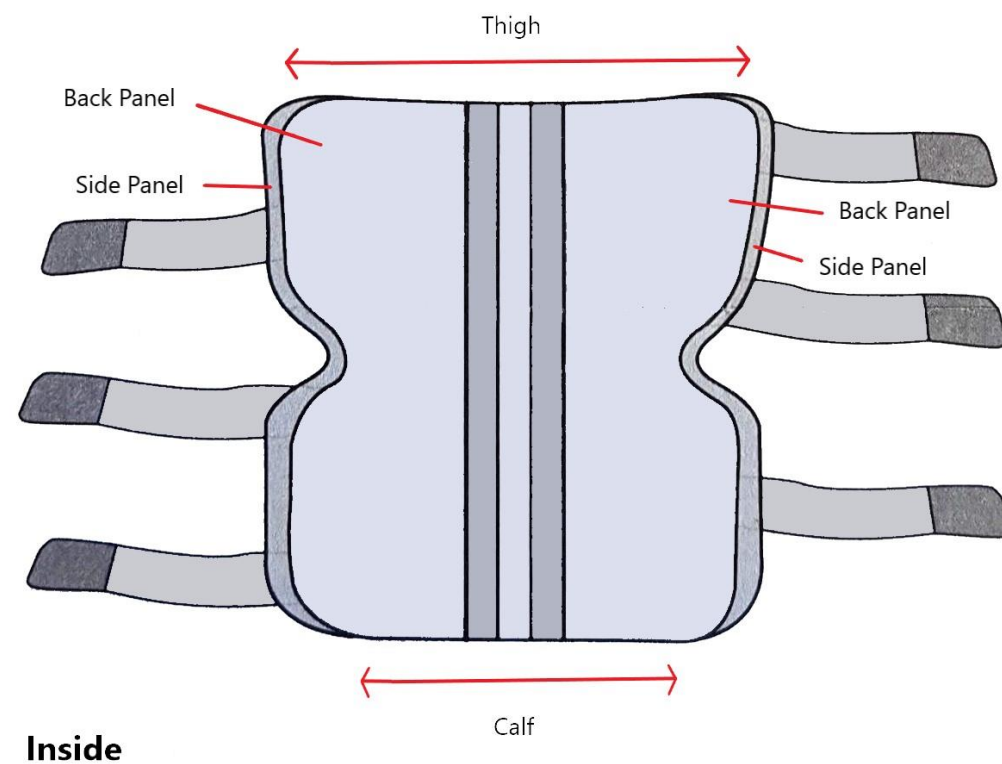


Fig. 2

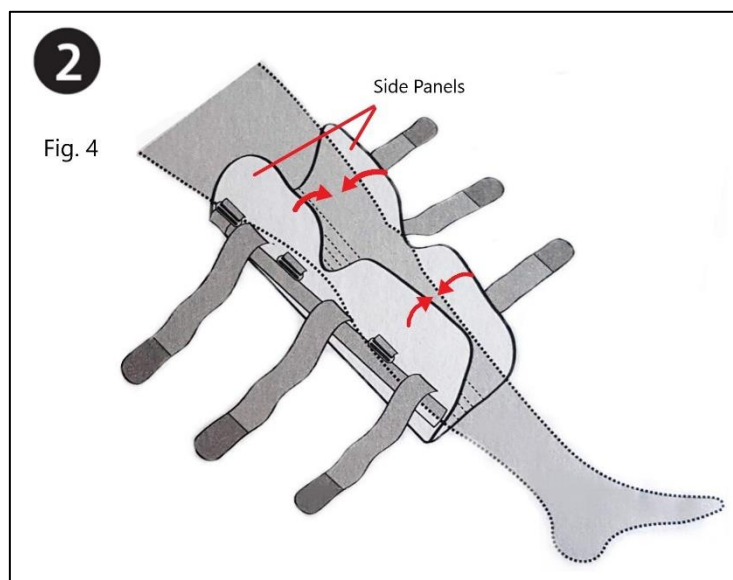


Bydd eich brêſ wedi'i haddasu i ffitio eich coes pan gafodd ei ffitio gyntaf. Dim ond rhai mân addasiadau y dylai fod angen eu gwneud wrth i'ch chwydd leihau.

Ail-osod:

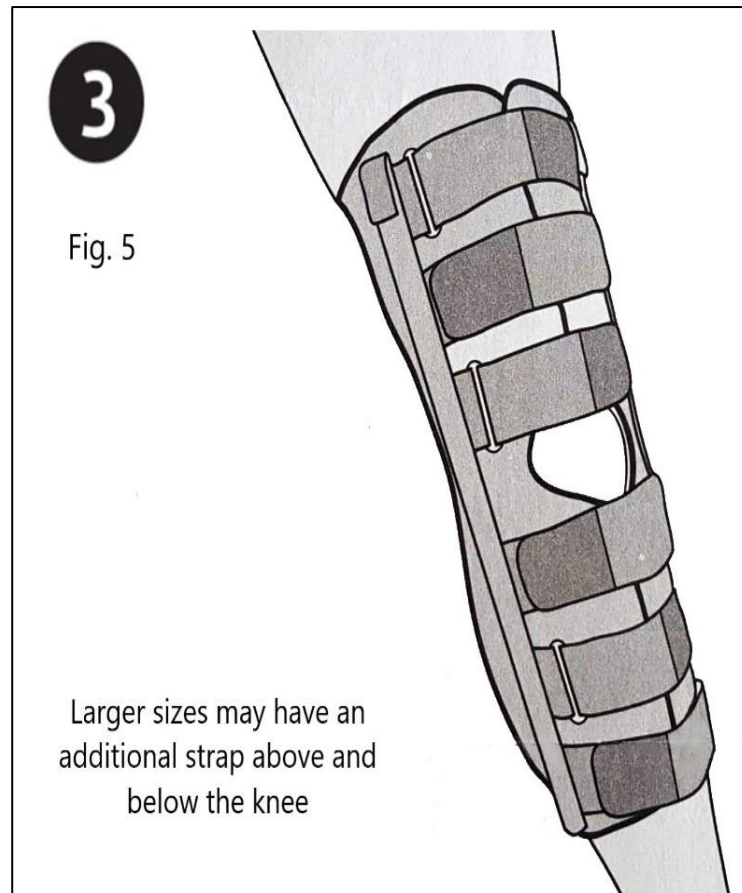
I ffitio'r brêſ, bydd angen i chi eistedd gyda'r goes yr effeithir arni wedi'i chynnal ar wely neu sofffa gyda'r ben-glin yn syth.

- Rhewch y brêſ ar agor o dan y ben-glin, lapiwch rownd fel bod yr adrannau crom yn mynd o amgylch eich pen-glin.
- Pan fyddant ar gau o amgylch y goes, dylai'r paneli bron gyfarfod ond nid gorgyffwrdd.



- Rhewch y strapiau Velcro drwy'r byclau, plygwch yn ôl a gludo yn eu lle.
- Gwnewch y strapiau Velcro yn y drefn ganlynol;

Dechreuwch gyda'r strap ychydig o dan y ben-glin, yna ychydig uwchben y ben-glin, yna'r strap isaf, yna'r strap uchaf.



Dylid ffitio'n agos fel nad yw'r brês yn mynd i lawr wrth gerdded, ond ni ddylai deimlo'n anghyfforddus o dynn.

Gwiriwch yn rheolaidd am ardaloedd coch a llid ar y croen. Rhowch wybod i'ch ffisiotherapydd neu nyrs os oes gennych bryderon.

Tynnu'r brês

- Agorwch y strapiau Velcro, agorwch y brês ar y blaen a'i thynnu

Ddim yn addas ar gyfer golchi gartref.