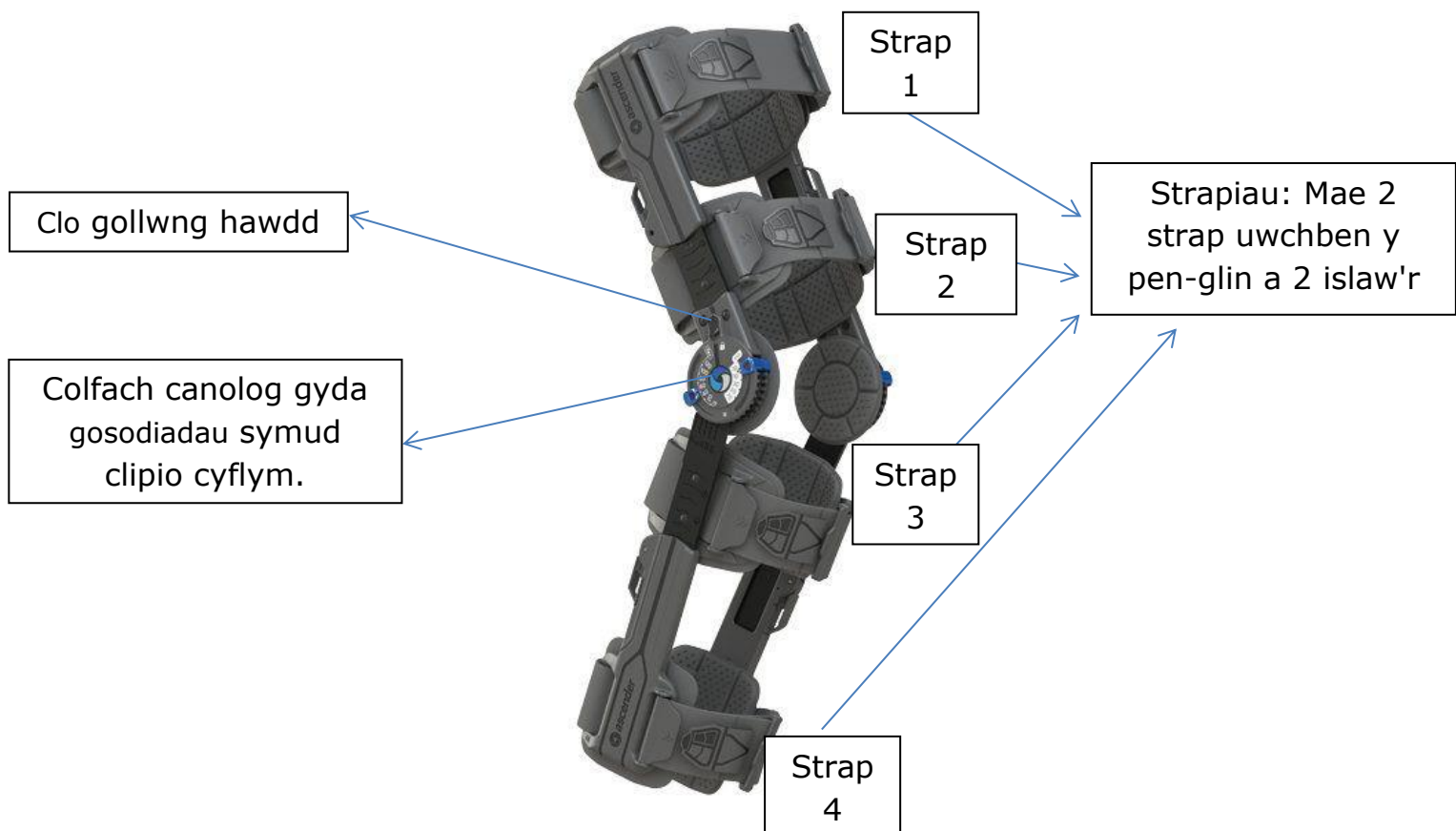




Yr Adran Ffisiotherapi Canllaw Defnyddio i Gleifion

Brês Pen-glin Ascender



Mae eich meddyg ymgynghorol wedi gofyn i chi wisgo'r brês pen-glân am wythnos.

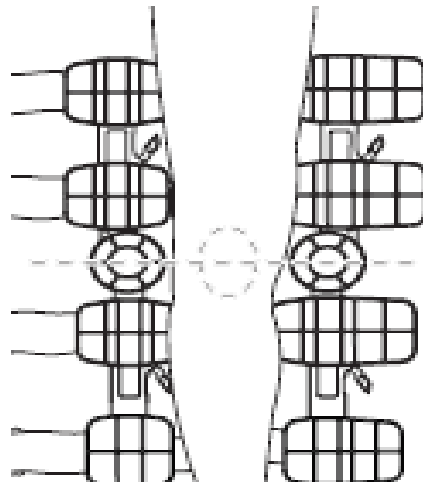
Efallai y caniateir i chi dynnu'r brês yn y nos pan fyddwch yn y gwely (dilynwch y cyfarwyddiadau a roddir, gan fod rhai llawdriniaethau yn gofyn am i'r brês hwn gael ei wisgo **drwy'r** amser), ond bydd angen ei ail-wisgo pan fyddwch yn symud. Ni fyddwch yn gallu cael cawod wrth wisgo'r cynnyrch hwn.

Gwisgo'r Brês

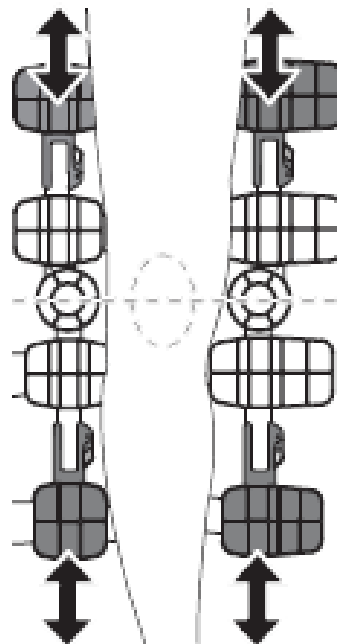
Bydd eich brês wedi'i addasu i ffitio eich coes, ond efallai y bydd angen rhai mân addasiadau wrth i'r chwyddo yn eich coes newid.

I ffitio'r brês bydd angen i chi eistedd ar y gwely, gyda'ch coesau allan o'ch blaen.

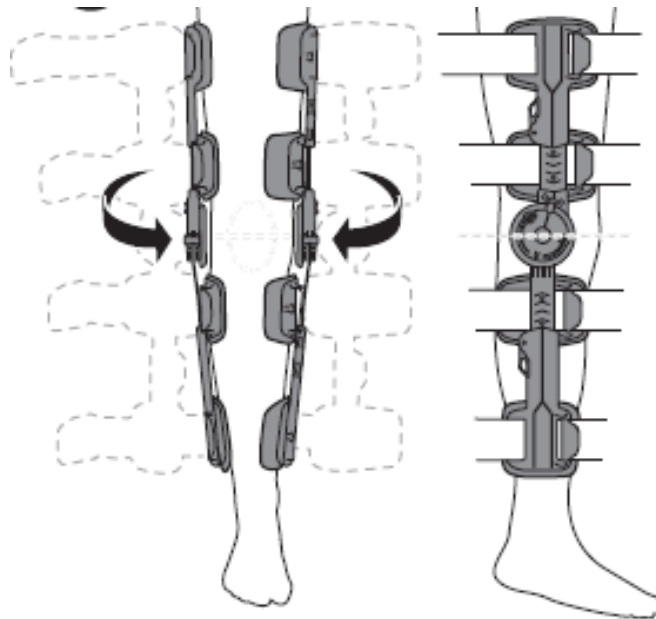
1. Agorwch y byclau a gosod y brês yn wastad ar y gwely, gyda'r padiau yn wynebu i fyny.



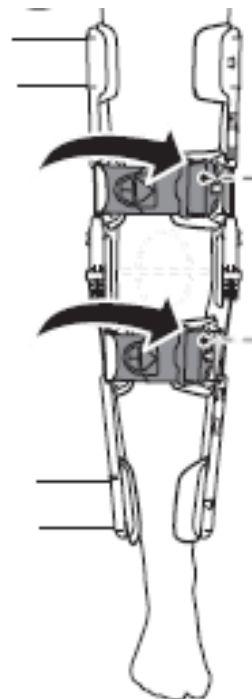
2. Gosodwch ef o dan y goes gan ei alinio gyda'r colfach yn y canol y naill ochr i'r pen-glin. Rhaid i'r padiau croth y goes llai fod tuag at y droed.



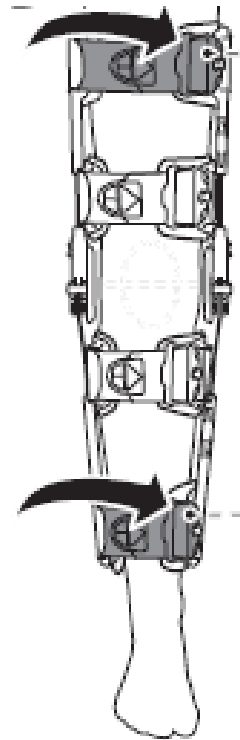
3. Lapiwch y brês o amgylch y pen-glin, gyda'r colfach yng nghanol cymal y pen-glin, ar bob ochr.



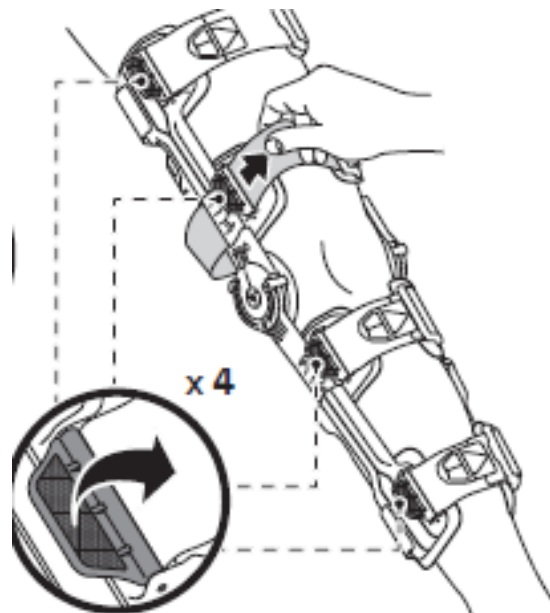
4. Clymwch yn llac y ddau strap sy'n agosaf at gymal y pen-glin gan ddefnyddio'r bwcl - (strap 2 a 3)



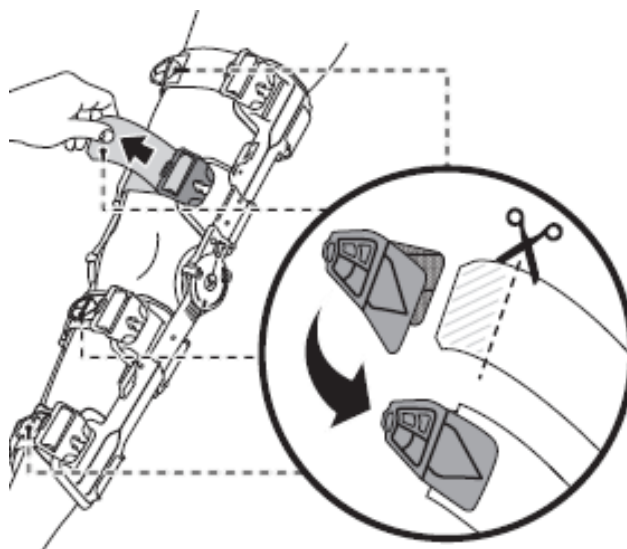
5. Clymwch y ddau strap arall gan ddefnyddio'r bwcl - (strap 1 a 4)



6. Tynhewch yr holl strapiau yn gadarn, gan sicrhau nad ydyn nhw'n llac o amgylch y goes.



7. Tynnwch y strapiau drwy'r byclau i dynhau. Efallai y bydd angen byrhau'r strapiau – tynnwch y tab-Y, trimiwch y strap i gywiro hyd ac ail-osod y tab yn ei le.



Tynnu'r Brês:

1. Eisteddych gyda'r goes yn wastad ar y gwely.
2. Dad-glipiwch y byclau ar y 4 strap.
3. Llithrwch y brês o dan y pen-glin.

Golchi'r Brês:

Yn dilyn argymhellion y gwneuthurwr, golchwch y padiau a'r strapiau gyda glanedydd ysgafn a'u gadael i sychu yn yr aer.

Peidiwch â'u golchi yn y peiriant.

Peidiwch â newid unrhyw osodiad oni bai bod y ffisiotherapydd neu'r meddyg ymgynghorol yn dweud wrthyh am wneud hynny.

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



Os dywedir wrthyth am newid faint o symudiad sydd yn y brês, dilynwch y cyfarwyddiadau hyn yn ofalus:

1. **Newid yr Ystod o symudiad.**

Peidiwch â newid hyn oni bai eich bod wedi cael cyfarwyddyd penodol i wneud hynny



Estyn: mae'r ochr hon i'r colfach yn rheoli faint y mae'r pen-glin yn estyn,

I newid yr estyniad: tynnwch a llithrwch y clip glas i fyny neu i lawr i'r rhif gofynnol a'i ryddhau.

Plygu: mae'r ochr hon i'r colfach yn rheoli faint o blygu sydd yn y pen-glin, (plygiad).

I newid y plygiad: tynnwch a llithrwch y clip glas i fyny neu i lawr i'r rhif gofynnol a'i ryddhau.

2. Cloi'r Brês:

Dim ond os ydych wedi cael eich cynghori'n benodol i wneud hynny y dylid gwneud hyn.

Dyma'r botwm cloi. Llithrwch y botwm i lawr tuag at y colfach i gloi ac i fyny o'r colfach i ddatgloi

Mae'r clo yn dangos ble i ddod o hyd i'r botwm cloi



Wrth gloi'r brês, defnyddiwch y 2 saeth wen i gyd-fynd â'r rhifau oddi tano (dywedir wrthyhch pa rif i'w leinio), cyn llithro'r botwm clo.

Sganiwch y cod QR isod drwy eich dyfais symudol i gael rhagor o wybodaeth ac i gael mynediad at fideo addysg cleifion.

