

Nod y daflen wybodaeth hon yw rhoi gwybod i chi, gam wrth gam, sut i dapio tendon Achilles gartref a dylid ei defnyddio ynghyd â'r canllaw ar Tendinopathi Achilles sydd wedi'i ddarparu eisoes.

Dyw tapio ar ei ben ei hun ddim yn ddigon i wyrdroi'r newidiadau yr ydych wedi'u profi gyda'ch Tendinopathi. Defnyddir tapio ar y cyd â'r ymarferion a'r newidiadau eraill i'ch ffordd o fyw sydd wedi cael eu hargymell i chi.

Mae tapio yn helpu i dynnu rhywfaint o'r pwysau oddi ar eich tendon pan fyddwch chi ar eich mwyaf actif yn ystod y dydd. Ar gyfer rhoi tâp gartref, rydym yn argymhell **Kinesiology neu K-Tape** 5cm sydd â rhywfaint o hyblygrwydd ynddo ac sy'n caniatáu symudiad. Mae K-Tape fel arfer yn dod mewn rholyn neu mewn stripiau sydd wedi'u torri'n barod gydag ymylon crwn. Gweler y dolenni isod ar gyfer sut i gael gafael ynddo a gweler sut i'w roi ymlaen ar y dudalen nesaf.



<https://www.amazon.co.uk/kinesiology-tape/s?k=kinesiology+tape>

<https://www.google.com/search?q=kinesiology+tape&safe=strict&rls=com.microsoft:en-GB:IE->

Mae'n bosibl rhoi'r tâp eich hun ond mae'n haws os oes gennych rhywun i helpu. Yn gyntaf paratowch y croen ar gyfer ei dapio trwy dynnu unrhyw wallt, glanhau'r croen yn drylwyr a'i sychu'n llwyr – mae hyn yn sicrhau fod y tap yn glynu'n llwyr. Gallwch gadw'r tâp yn ei le am hyd at 5 diwrnod ond yn fel arfer mae'n dod yn llai effeithiol wrth i chi ei ddefnyddio.

Nodyn: Peidiwch â rhoi tâp ar groen wedi sydd wedi torri neu groen â phothelli arno.

Tynnu tâp - tynnwch ymyl y tâp yn ofalus gan gefnogi eich croen wrth i chi wneud hynny.

Tapio Tendinopathi Archiles

Bydd Angen: 2 stribed o K-Tape a siswrn.



1. Torrwch hyd priodol o dâp a gwnewch pen y tâp yn grwn. Gosodwch un pen y tâp o dan eich sawdl heb ymestyn y tâp. Cadwch eich troed ar ongl sgwâr i'ch coes ac ymestynnwch y tâp 50% dros eich tendon Achilles.



2. Angorwch y 3cm uchaf i'ch coes heb ymestyn y tâp.



3. Torrwch ail stribed o dâp a gwnewch y pen yn gylch. Gydag ymestyniad o 25%, rhowch ganol y tâp dros ran fwyaf poenus eich tendon.



4. Angorwch ben y tâp heb ei ymestyn. Rhwbiwch y tâp gyda'r papur cefn er mwyn gwneud i'r glud yn y tâp weithio.

Nodyn: Os yw'ch croen yn dechrau cosi neu'n mynd yn boenus, tynnwch y tâp ar unwaith.