

**Gwybodaeth i gleifion**  
**Symudiad Goddefol Parhaus  
(SGP)**  
**Gwasanaeth Ffisiotherapi**



### **Beth yw SGP?**

Defnyddir peiriant symudiad goddefol parhaus (SGP) i symud eich cymal trwy ystod symudiadau (YS) ragosodedig. Fe'i defnyddir i helpu i leihau stiffwrydd yn y cymal a gwella eich YS.

Os ydych wedi cael eich derbyn er mwyn i'ch cymal gael llawdriniad, gall y peiriant SGP helpu i gynnal yr YS newydd nes eich bod yn gallu ei chynnal eich hun gydag ymarferion.

### **Sut mae'n gweithio?**

Bydd eich ffisiotherapydd yn gosod y peiriant SGP ac yn sicrhau eich bod yn gyfforddus. Mae angen gosod y peiriant SGP pen-glin tra eich bod yn gorwedd ar y gwely. Fodd bynnag, gellir defnyddio'r peiriant SGP penelin tra eich bod yn eistedd ar y gwely neu mewn cadair.

Bydd y ffisiotherapydd yn gwirio eich YS cyn dechrau'r peiriant. Efallai y bydd yn gwneud hyn trwy symud eich cymal trwy ei ystod neu drwy edrych ar eich nodyn llawdriniaeth os ydych chi wedi cael llawdriniad.

Yna bydd eich coes/braich yn cael ei rhoi yn y gawell a bydd yr YS yn cael ei gosod yn unol â hynny.

Ar ôl i'r peiriant ddechrau, bydd yn parhau i blygu a sythu eich cymal o fewn y terfynau sydd wedi'u rhaglennu. Ar ddiwedd pob plygiad, gall y peiriant oedi am

ychydig eiliadau (mae hyd yr amser yn cael ei osod gan eich ffisiotherapydd) gan alluogi'r meinweoedd i ymestyn.

Gall y broses hon fod yn anghyfforddus i ddechrau ond bydd yn setlo'n fuan.

Byddwch yn cael eich adolygu'n rheolaidd wrth ddefnyddio'r peiriant SGP a bydd terfynau'r symudiadau'n cael eu haddasu yn ôl yr angen, gan anelu at wella eich YS.

Dangosir i chi sut i "Stopio" y peiriant rhag ofn y bydd cynnydd mewn poen neu unrhyw broblemau eraill. Gallwch bwysu eich cloch alw i ofyn am gymorth ar unrhyw adeg.

Efallai y dangosir i chi sut i addasu terfynau'r symudiadau eich hun os ydych chi'n teimlo'n hyderus i wneud hynny.

### **Pa mor hir fydd rhaid i mi ddefnyddio'r peiriant?**

Gall hyn amrywio yn dibynnu ar eich anghenion, ond er mwyn cael y budd mwyaf efallai y bydd angen i chi barhau i ddefnyddio'r peiriant am sawl awr ar y tro i ddechrau. Gellir defnyddio'r peiriant SGP yn y nos hefyd os yw'ch ymgynghorydd wedi nodi neu ofyn am hyn.

Pan nad ydych yn defnyddio'r peiriant SGP, mae'n bwysig eich bod yn gwneud ymarferion yn rheolaidd i gynnal y symudiad. Bydd eich ffisiotherapydd yn dysgu ymarferion addas i chi.

Bydd SGP yn parhau nes eich bod yn gallu symud eich cymal yn ddigonol ac yn gallu cynnal y symudiad gydag ymarferion.

### **Pwyntiau Pwysig**

1. Mae rheoli poen yn ddigonol yn hanfodol wrth ddefnyddio SGP. Diben SGP yw ymestyn y meinweoedd o amgylch y cymal ac felly gall achosi rhywfaint o anghysur, ond dim ond mân anghysur. **Os ydych yn profi poen difrifol neu newidiadau mewn teimlad, stopiwch y peiriant a rhowch wybod i aelod o staff y ward AR UNWAITH.**
2. Addaswch y gosodiadau dim ond os yw'ch ffisiotherapydd yn eich cyfarwyddo i wneud hynny.
3. Mae gorchuddion SGP wedi'u dylunio fel nad ydynt yn achosi ffrithiant, **PEIDIWCH â phacio'r gorchuddion gydag unrhyw ddeunyddiau garw** oherwydd gallai hyn arwain at rwbio.
4. **Os byddwch yn dod yn ymwybodol o unrhyw grafiadau croen, cochni neu ardaloedd poenus, stopiwch y peiriant a rhowch wybod i staff y ward AR UNWAITH.**

5. **PEIDIWCH â cheisio symud y peiriant eich hun.**
6. Mae'r SGP yn symud eich cymal yn oddefol. Ceisiwch beidio â gwrthsefyll y symudiad hwn, gan fod y canlyniadau gorau yn cael eu gweld drwy ymlacio.
7. Rhwng sesiynau SGP, fe'ch cynghorir i barhau gyda rhai ymarferion i helpu i wneud y mwyaf o'r budd o ddefnyddio'r SGP. Mae'n bwysig gwneud hyn yn ôl cyfarwyddiadau eich ffisiotherapydd.

**Mae'r ddogfen hon ar gael yn Saesneg / This document is available in English**