

Gwybodaeth i Gleifion
Cyngor wrth Ddefnyddio Tâp
Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae eich ffisiotherapydd wedi penderfynu bod triniaeth gyda tâp yn rhan briodol o'ch triniaeth. Gellir rhoi tâp i gynnal cyhyrau a chymalau wrth iddyn nhw wella ar ôl anaf. Gellir defnyddio tâp hefyd wrth ddychwelyd i weithgareddau arferol fel chwaraeon, i leihau'r risg o ail anaf.

Mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'r ffisiotherapydd am unrhyw alergedd i dâp y gwyddoch amdano. Ystyriaethau pellach;

Sut bydda i'n gwybod os oes gen i alergedd i'r tâp?

Os bydd y croen o gwmpas man y tâp yn mynd yn goch, yn cosi, yn llosgi neu fod swigod yn ymddangos, mae'n bosibl bod gennych alergedd i'r tâp.

Beth ddylwn i ei wneud?

Os byddwch chi'n datblygu adwaith croen alergaidd, dylech dynnu'r tâp ar unwaith. Dylech olchi'r croen a'i sychu'n dyner. Peidiwch â rhoi unrhyw dâp arall a chofiwch ddweud wrth eich ffisiotherapydd.

Os, ar unrhyw adeg, y byddwch chi'n teimlo bod y tâp yn cythruddo eich anaf, yna dylech ei dynnu.

Sut galla i dynnu'r tâp?

Peidiwch â thynnu'r tâp i ffwrdd yn gyflym gan y gall hyn wneud niwed i'ch croen a chreu mwy o gosi neu haint.

Cofiwch dynnu'r tâp yn araf ac yn ofalus oddi ar y croen.

Gallwch roi dŵr ar y tâp i'w feddalu cyn ei dynnu.

Sut bydda i'n gwybod os bydd y tâp yn rhy dyn?

Mae'r tâp yn rhy dyn os bydd y croen islaw'r tâp yn colli ei liw arferol.

Mae'n bosibl y byddwch chi'n teimlo pinnau bach neu ddiffyg teimlad.

Os bydd hyn yn digwydd, tynnwch y tâp ar unwaith.

Sut bydda i'n gwybod bod y tâp wedi bod arno'n rhy hir?

Dylai eich ffisiotherapydd ddweud wrthy ch am ba mor hir y dylech chi adael y tâp yn ei le.

Tynnwch y tâp o fewn yr amser y dywedodd y ffisiotherapydd wrthy ch.

Gall defnyddio tâp yn rhy hir achosi i'r croen fynd yn goch a dolurus.

Os byddwch chi'n sylwi ar ryw adweithiau ar y croen ar unrhyw adeg pan fydd y tâp yn ei le, tynnwch ef ar unwaith.

Peidiwch â rhoi tâp arall hyd nes i'r croen wella

Os byddwch chi'n amheus ar unrhyw adeg, tynnwch y tâp a thrafodwch y mater gyda'ch ffisiotherapydd.

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