



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

Gwybodaeth i Gleifion

Triniaeth Ffisiotherapi gyda'r AEROBIKA

Gwasanaeth Ffisiotherapi



Beth yw'r Aerobika?

Mae'r Aerobika yn driniaeth i blant, pobl ifanc ac oedolion sydd angen help i glirio secretiadau (poeriadau/fflegm/mwcws) o'u hysgyfaint.

Beth mae'n ei gynnwys?

Mae'n cynnwys:

- Darn ceg
- Porth nebiwleiddiwr
- Certisen falf
- Cêś

Sut mae'r Aerobika yn gweithio?

Pan fyddwch yn anadlu allan drwy'r Aerobika mae'n cynhyrchu pwysedd allanadlol positif (pwysedd cefn) wrth i chi anadlu allan gan greu ymwrthedd isel. Mae hefyd yn cynhyrchu 'osgiliadau' neu dirgryniadau bach sy'n cael eu trosglwyddo i'r llwybr anadlu.

Mae'r cynnydd dros dro mewn pwysedd positif yn helpu i gadw'ch llwybrau anadlu ar agor, gan helpu i gael aer y tu ôl i'r poeriadau a'u symud i fyny yn barod i'w clirio.

Ar yr un pryd, mae'r dirgryniadau yn y llwybrau anadlu yn helpu i lacio'r secretiadau.

Mae dangosydd ymwrthedd ar flaen y ddyfais. Gallwch gynyddu neu leihau ymwrthedd y dirgryniadau drwy ei symud o'r chwith i'r dde neu i'r gwrthwyneb. Dewch o hyd i'r ymwrthedd sydd fwyaf cyfforddus ac sy'n rhoi'r mwyaf o dirgryniadau i chi.

Sut i ddefnyddio'r Aerobika

Bydd eich ffisiotherapydd yn dangos i chi sut i ddefnyddio'r Aerobika ac yn awgrymu pa mor aml y dylech ei ddefnyddio:

1. Eisteddwch yn gefnsyth, neu eisteddwch wrth fwrdd gyda'ch penelinoedd yn gorffwys arno a'ch cefn yn syth.
2. Rhowch yr Aerobika yn eich ceg dros eich dannedd gwaelod fel ei fod yn gorffwys ar eich tafod. Ffurfiwch sêl dda o amgylch y darn ceg gyda'ch gwefusau.
3. Anadlwch yn araf drwy'r Aerobika, gan gymryd anadl ychydig yn ddyfnach na'r arfer.
4. Arhoswch am 2-3 eiliad, mae hyn yn gadael i'r aer lenwi eich ysgyfaint i gyd.
5. Anadlwch allan drwy'r Aerobika gydag anadl ychydig yn fwy egniïol na'r arfer.
6. Perfformiwch 10 anadl. Ceisiwch osgoi pesychu yn ystod yr anadliadau hyn.
7. Tynnwch yr Aerobika allan o'ch ceg a pherfformio 2-3 chwythiad (anadl cyflym fel eich bod yn stemio drych).
8. Ailadroddwch gamau 1-7 nes eich bod wedi cyrraedd nifer y cylchoedd a gynghorwyd gan eich ffisiotherapydd/ neu nes y bydd eich nebiwleiddiwr wedi gorffen.

Sylwer:

- Os yw eich bochau'n dirgrynu llawer yn ystod y dechneg hon dylech naill ai eu tynhau, neu, os na allwch reoli hyn, daliwch eich bochau rhag symud (gyda'ch bysedd a'ch bawd o'ch llaw rydd) fel bod yr holl ddirgryniadau'n mynd i lawr i'ch ysgyfaint.
- Gellir cysylltu'r Aerobika â'r nebiwleiddiwr â hylif halwynog hypertonig drwy dynnu darn ceg y nebiwleiddiwr a'i atodi i borth y nebiwleiddiwr yng nghefn y ddyfais. Mae hyn yn golygu y gellir darparu eich triniaeth ffisiotherapi a'ch nebiwleiddiwr ar yr un pryd a lleihau amseroedd triniaeth.

Sut i lanhau eich Aerobika

Argymhellir eich bod yn glanhau eich Aerobika ar ôl pob defnydd neu bob dydd drwy dynnu'i ddarnau ar wahân a'i olchi mewn dŵr sebon poeth a sychu'r darnau yn yr aer cyn eu hailosod.

I'w dynnu ar wahân gwasgwch y tabiau ar flaen a chefn yr cêś gwaelod a chodi'r getrisen falf allan. Datgysylltwch y darn ceg. Glanhewch y 4 rhan ar wahân.

Pethau i gadw golwg amdanynt

Os sylwch eich bod yn pesychu mwy ac nad yw'ch triniaeth yn clirio'ch brest, mae'n bwysig rhoi gwybod i'r tîm resbiradol, am y gallent awgrymu newid eich triniaeth bresennol.

Mae'r canlynol yn ddigwyddiadau prin iawn ond dylech roi'r gorau i wneud eich Aerobika ar unwaith:

- os ydych yn mynd yn fyr eich anadl yn sydyn
- yn profi unrhyw boen difrifol
- os oes newid sylweddol yn lliw'r poeriadau.

Dylai'r tîm resbiradol roi gwybod i chi beth i'w wneud a phwy i gysylltu â nhw os bydd unrhyw un o'r pethau hyn yn digwydd.

Os ydych chi wedi torri'ch Aerobika neu sylwi ar unrhyw graciau ynddo, eto, stopiwch ei ddefnyddio a gadewch i'ch tîm anadlu wybod.

Adnoddau Ychwanegol

https://www.youtube.com/watch?v=iy2oYadhF9Q&rhestr=PLSJxtd94W2aNGiVwVAKQj6Rrk9_VIDZNn&index=1

Cyswllt fideo o Trudell Medical

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