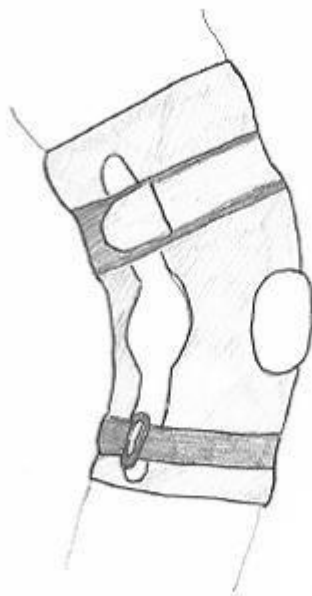


Gwybodaeth i Gleifion Brês Pen-glin Colfachog Gwasanaeth Ffisiotherapi



Pam y rhoddwyd brês pen-glin colfachog i mi?

Mae'r brês hwn yn cael ei roi i helpu gyda phoen yn y pen-glin ac ansefydlogrwydd (pan fydd y pen-glin yn rhoi). Mae wedi ei ddylunio i gynnig cymorth a gall helpu i leihau'r risg o gwympiadau. Mae dau golfach metel sy'n galluogi'r pen-glin i blygu'n rhwydd. Mae'r colfachau â thechneg ataliol rhag gor-sythu. **Mae'n bosibl i Ffisiotherapydd, Orthotydd neu Ymgynghorydd ragnodi hwn i chi.**

Mae'n bwysig nad ydych chi ond yn defnyddio y brês yn y ffordd yr argymhellwyd gan eich gweithiwr iechyd proffesiynol.

Mae'r brês pen-glin ar gael mewn gwahanol meintiau, bydd y clinigwr sy'n rhagnodi'r brês yn asesu'r maint mae ei angen arnoch.

Cyfarwyddiadau

- Tynnwch y ddau strap (gall fod yn ddefnyddiol plygu top y strap Velcro yn ei ôl. Bydd hyn yn ei atal rhag gludo/dal).
- Datodwch y ddwy adran Velcro yn y canol a gosodwch y brês yn wastad.

- Dylai'r brês wastad fod wrth ochr y croen ac ni ddylech ei roi ar ben y dillad.
- Bydd y brês yn lapio o amgylch y pen-glin, gyda'r padiau mewnol yn eistedd wrth ddwy ochr y cymal pen-glin. Gall fod yn haws plygu'r pen-glin i roi'r brês.
- Caiff y brês ei osod gyda Velcro sy'n gorwedd drosodd ar y rhan flaen.
- Mae'r ddau strap (un ar y top, un ar y gwaelod), yn mynd o gwmpas cefn y brês a thrwy'r bwcl plastig ac yna'n clymu'n gadarn ar weddill y strap drwy'r Velcro. (Cofiwch ryddhau top y Velcro wedi'i blygu). Bydd yn haws clymu'r strap isaf gyntaf.
- Dylid sicrhau'r strap uwch y pen-glin yn ddiogel i atal y brês pen-glin rhag llithro i lawr wrth gerdded.

Gwisgo'r brês am y tro cyntaf

Dylech wisgo'r brês am awr y tro cyntaf, yna dylech ei dynnu ac edrych rhag ofn bod unrhyw ardaloedd coch neu wedi'u rhwbio ar y croen.

Gall y brês adael argraff am 5-10 munud ar ôl ei dynnu os ydych chi wedi ei wisgo am sawl awr. Os oes unrhyw gochni am fwy na 10 munud ar ôl ei dynnu, ceisiwch gyngor gan eich clinigwr.

Hylendid

Nid ydym yn eich cyngori i roi'r brês yn y peiriant golchi dillad oherwydd y colfachau metel. Gallwch fodd bynnag ei lanhau gan dynnu lliain â dŵr cynnes a sebon drosto. Sicrhewch ei fod yn gwbl sych cyn ei roi ar y pen-glin.

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