

Gwybodaeth i Gleifion

Therapi Adlam

Gwasanaeth Ffisiotherapi i Blant

Mae eich Ffisiotherapydd wedi penderfynu y gallech elwa ar ychydig o sesiynau therapi adlam.

Gall helpu gyda'r canlynol:

- Cydbwysedd
- Symudedd
- Ymwybyddiaeth o'r corff
- Ffitrwydd
- Safle cywir eich corff a'ch breichiau a choesau
- Cyhyrau



Yr hyn sydd angen i chi ei wybod

Bydd eich Ffisiotherapydd yn penderfynu faint o sesiynau sydd eu hangen arnoch. Bydd pob sesiwn yn para 20-30 munud. Byddwch yn defnyddio'r trampolîn gydag 1 neu 2 therapydd a fydd yn eich helpu i gyflawni eich nodau. Mae'n bwysig eich bod yn gwrando arnynt ac yn dilyn eu cyfarwyddiadau. Bydd "sbotwyr" wrth law hefyd – sef pobl sy'n sefyll wrth ymyl y trampolîn i wneud yn siŵr eich bod yn ddiogel. Gallai fod angen i'r unigolyn sy'n eich hebrwng i'r sesiwn helpu i 'sbotio'. Nid yw hyn yn berthnasol os yw'r trampolîn wedi'i osod i mewn i'r llawr.

Beth i'w wisgo a'r hyn sydd ei angen arnoch

Gwisgwch drowsus hir a dewch â sanau.

Ni chewch wisgo gemwaith ar y trampolîn.

Dewch â diod gyda chi oherwydd byddwch yn gweithio'n galed a gallech fynd yn sychedig.



Beth fyddaf yn ei wneud ar y trampolîn?

- Gorwedd
- Eistedd
- Rholio
- Pen-glinio
- Sefyll
- Neidio
- Dilyniannau

Beth nesaf?

Ar ôl i chi orffen eich sesiynau therapi adlam bydd adborth o ran eich perfformiad a faint o nodau a gyflawnoch yn cael ei roi i'ch ffisiotherapydd.

Yna bydd eich ffisiotherapydd yn trefnu eich gweld yn y Ganolfan Blant i fwrw golwg dros eich cynnydd.



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