

## Gwybodaeth i Gleifion

### Cyngor Diogelwch wrth gwneud ymarferion gyda Bandiau neu Diwbiau Ymwrthedd

#### Y Gwasanaeth Ffisiotherapi

Rydych chi wedi cael band neu diwb ymwrthedd i chi ei ddefnyddio gartref yn rhan o'ch cynllun ymarfer ffisiotherapi parhaus. Cawsoch y ddalen wybodaeth hon i'ch atgoffa am y cyngor diogelwch i'w ddilyn er mwyn atal unrhyw anafiadau wrth ddefnyddio'r cyfarpar.

- Dilynwch y rhaglen ymarfer gan eich ffisiotherapydd a cheisiwch ei gyngor os cewch unrhyw anawsterau gydag unrhyw rai o'r ymarferion.
- Cyn defnyddio eich band ymwrthedd, archwiliwch ef bob tro am ddiffygion, toriadau neu drychiadau bach a all achosi i'r band/tiwb dorri. Os dewch o hyd i unrhyw ddiffygion yn y cynnyrch, peidiwch â'i ddefnyddio a gofynnwch am un newydd. Diogelwch y band neu diwb gan ei gadw i ffwrdd oddi wrth wrthrychau miniog.
- Cadwch y bandiau a thiwbiau ymwrthedd draw o olau haul uniongyrchol a thymheredd eithafol.
- Gallwch gael eich anafu'n ddifrifol wrth ddefnyddio'r cynhyrchion hyn yn amhriodol. Cymerwch ofal yn arbennig gydag ymarferion sy'n cynnwys ymestyn y bandiau ymwrthedd yn agos at y pen i osgoi anafiadau i'r wyneb neu'r llygaid i chi neu i rywun arall. Peidiwch â gostyn y band neu'r tiwb ymwrthedd.
- Os defnyddiwch y band ymwrthedd o amgylch gwrthrych neu ran o'r corff, mae'n bosib y gall lithro a chwipio'n ôl tuag at yr wyneb neu'r llygaid ac achosi anaf difrifol. Os ydych chi'n defnyddio gwrthrych i ddal y band, sicrhewch fod y gwrthrych yn gadarn a diogel. Os ydych yn pryderu am y banc yn chwipio'n ôl, efallai y dymunwch wisgo sbectol diogelwch megis sbectol ddiogelwch neu sbectol haul cadarn.

- Nid yw'r bandiau ymwrthedd yn deganau a dim ond y person a gafodd nhw i'w defnyddio a ddylai wneud hynny. Peidiwch â chaniatáu i blant chwarae gyda nhw ac os caiff bad ei ragnodi i blentyn, goruchwylwch ei ymarferion.
- Fel gydag unrhyw raglen ymarfer corff, gallwch brofi poen yn y cyhyrau dros y diwrnodau cyntaf. Os yw eich poen fel saeth neu'n parhau am fwy na 3 neu 4 diwrnod, peidiwch ag ymarfer a siaradwch â'ch ffisiotherapydd yn ystod eich apwyntiad nesaf.

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