

Sefyll

Defnyddir fframiau sefydlog ar gyfer pobl nad ydynt yn gallu dal eu hunain yn erbyn disgyrchiant ac sydd â'r potensial i barhau i gynnal eu pwysau.

Os yw'n addas, bydd fframiau sefyll yn cael eu hasesu gan therapydd a'r ffrâm gywir yn cael ei dewis yn seiliedig ar anghenion y person.

Mae sefyll yn helpu o ran:

- Gwell cylchrediad
- Gwella treuliad
- Ymestyn cyhyrau tynn
- Gwella anadlu
- Gwell cwsg
- Cael pobl i ymwneud â phobl a gweithgareddau o'u cwmpas
- Cynnal ystod symudiad cymalau ac ystum



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