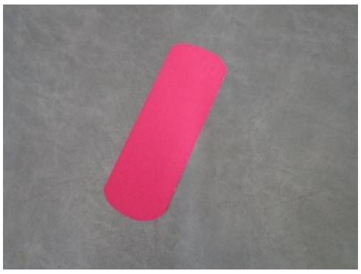
Gwybodaeth i Gleifion

Tapio Therapiwtig ar gyfer Clefyd Osgood-Schlatter

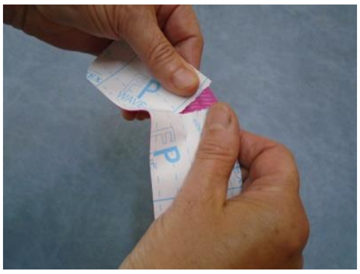
Gwasanaeth Ffisiotherapi

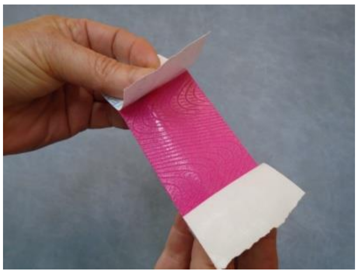
Mae clefyd Osgood-Schlatter yn gyflwr cyffredin a all ddigwydd yn aml yn ystod cyfnodau o dyfu cyflym pan fydd esgyrn, cyhyrau a thendonau yn newid yn gyflym. Mae'n cynnwys llid yn yr ardal ychydig o dan y ben-glin lle mae'r tendon padellol yn cysylltu ag asgwrn y crimog (tibia). Gall y dechneg tapio therapiwtig ganlynol helpu i wella poen a rhoi cefnogaeth i'r ben-glin. Bydd hyn yn cael ei drafod a'i ddangos i chi gan eich ffisiotherapydd.

1. Dechreuwch trwy dorri 2 stribyn yn ôl cyfarwyddyd eich ffisio, gan wneud y corneli’n grwn.



2. Rhwygwch y papur cefn yng nghanol y stribyn, gan blygu'r ymylon yn ôl 3cm o’r pen.





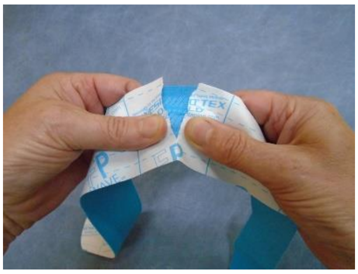
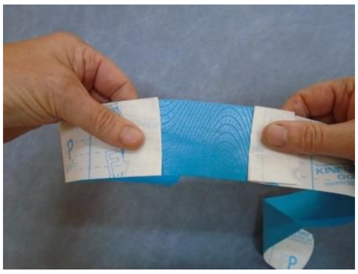
3. Plygwch y ben-glin ychydig. Gan ddal dau ben y stribyn, ymestynnwch y tâp 50-75% a'i roi o dan asgwrn y ben-glin, gan roi pwysau tuag i mewn. Cyn gosod y naill ben i lawr heb unrhyw densiwn, plygwch y ben-glin 90 gradd. Pan fydd yn ei le, rhwbiwch y tâp gyda darn o’r papur cefn fel bod y glud yn dechrau gweithio.

4. Tapio therapiwtig gorffenedig ar gyfer clefyd Osgood Schlatter.

Os oes angen mwy o gefnogaeth arnoch, gellir defnyddio'r dechneg ganlynol:

1. Dechreuwch trwy dorri stribyn ddwywaith hyd y glun, neu yn ôl cyfarwyddyd eich ffisiotherapydd, gan wneud y corneli’n grwn.

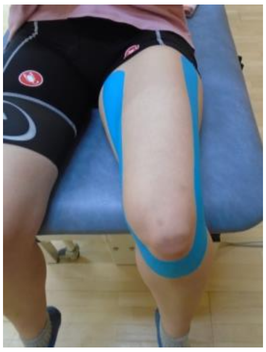
2. Rhwygwch ar hyd canol y papur cefn, gan blygu'r ymylon yn ôl.

3. Sythwch eich pen-glin, neu sefwch i fyny. Daliwch y tâp lle mae wedi'i blygu'n ôl, ymestynnwch yn llawn a'i roi o dan asgwrn y ben-glin.

4. Plygwch y ben-glin i 45 gradd a gosod y tâp gyda thensiwn cymedrol - tua 50% - i naill ochr y ben-glin. Plygwch y ben-glin i 90 gradd a gosod y ddau stribyn o dâp ar naill ochr y glun gyda'r papur wedi'i dynnu i ffwrdd. Gosodwch naill ben y tâp i lawr heb unrhyw densiwn. Pan fydd yn ei le, rhwbiwch y tâp gyda darn o'r papur cefn fel bod y glud yn dechrau gweithio.

5. Tapio therapiwtig gorffenedig ar gyfer clefyd Osgood Schlatter.



Dylid defnyddio technegau tapio therapiwtig yn unol â'r cyngor a'r cyfarwyddyd a gewch gan eich ffisiotherapydd. Os oes gennych unrhyw bryderon neu os ydych yn ansicr ynghylch defnyddio tâp therapiwtig, cysylltwch â'ch ffisiotherapydd ar y manylion a ddarperir:

…………………………………………………………………………..