

Tâp Therapiwtig ar gyfer Clefyd Sever

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Gelwir clefyd Sever hefyd yn apoffositis sodlol. Mae'n achosi poen yn y sawdl ac mae'n cynnwys llid neu ficro-drawma ar blât twf asgwrn y sawdl. Gall ddigwydd yn aml yn ystod cyfnodau cyflym o dyfu pan fydd esgyrn, cyhyrau a thendonau yn newid yn gyflym, neu oherwydd gorddefnydd neu weithgareddau ailadroddus. Gall y technegau tapio therapiwtig canlynol helpu i wella poen a rhoi cefnogaeth i'r sawdl a'r pigwrn. Bydd hyn yn cael ei drafod a'i ddangos i chi gan eich ffisiotherapydd.

I ddefnyddio'r sribyn cyntaf o dâp therapiwtig:

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



2. Cymerwch y sribyn hirach, rhwygwch y papur ar y cefn tua 3cm o un pen, gan blygu'r ymylon sydd wedi rhwygo yn ôl.



3. Tynnwch y papur cefn oddi arno, gan osod y tâp o dan waelod y sawdl gyda'r droed wedi ymlacio. Wrth ddal gwaelod y tâp, piliwch y papur cefn i o fewn tua 3cm a symudwch y droed ymlaen fel y mae eich poen yn caniatáu, i ymestyn tendon yr achilles. Ymestynnwch y tâp 50% a'i roi ar y croen, gan osod y 3cm olaf heb unrhyw densiwn. Pan fydd yn ei le, rhwbiwch y tâp gyda darn o'r papur cefn fel bod y glud yn dechrau gweithio.



4. Y sribyn tâp cyntaf yn ei le.



I ddefnyddio'r ail sribyn o dâp therapiwtig:

1. Daliwch y sribyn bach a'i rwygo ar hyd ei ganol, gan blygu'r ymylon yn ôl fel bod y traean canol yn dangos.



2. Gan symud y droed ymlaen fel y mae eich poen yn caniatáu a chan ymestyn y tâp 50%, rhowch y tâp dros safle'r boen, gan wthio tuag i mewn. Gosodwch y naill ben i lawr heb unrhyw densiwn. Rhwbiwch y tâp gyda darn o'r papur cefn fel bod y glud yn dechrau gweithio.



Tâp therapiwtig wedi'i gwblhau ar gyfer clefyd Sever:



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:

.....
.....

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