

Gwybodaeth i Gleifion

Tâp Therapiwtig

Gwasanaeth Ffisiotherapi

Mae eich Ffisiotherapydd wedi penderfynu bod triniaeth Tâp Therapiwtig yn rhan briodol o'ch triniaeth.

Datblygwyd tâp therapiwtig fwy na 25 mlynedd yn ôl i helpu swyddogaeth cyhyrau a chymalau mewn amrywiaeth o ffyrdd ac i helpu i ymestyn triniaeth rhwng apwyntiadau.

Beth yw Tâp Therapiwtig a sut y gall helpu?

Gellir defnyddio tâp therapiwtig i:

- Helpu cymal i aros yn ei le, fel bod cyhyr sydd wedi ymestyn gormod yn cael amser i fyrhau
- Rhoi ymwybyddiaeth synhwyrdd i gyhyr neu gymal i annog ei ddefnydd a thrwy hynny ei gryfhau
- Helpu i ymlacio cyhyr sydd wedi ei orddefnyddio neu helpu i ryddhau tensiwn a all helpu i leihau poen yn yr ardal honno
- Rhoi rhan o'r corff mewn safle gwell i ganiatáu i gyhyrau weithio'n well
- Helpu i leihau chwyddo neu gleisio, gan ganiatáu iachâd cyflymach a llai o boen

Sut beth yw Tâp Therapiwtig?

Mae'r tâp therapiwtig yr ydym yn ei ddefnyddio ar gyfer ein triniaethau:

- J Yn ymestynnol, cotwm 100% ac yn cynnwys dim latecs
- J Yn caniatáu i'r croen anadlu'n hawdd
- J Yn gallu cael ei wisgo am 3 - 5 diwrnod heb ei ailosod
- J Yn caniatáu symud
- J Yn dod mewn lliwiau gwahanol
- J Yn gallu cael ei wisgo yn y bath/cawod neu wrth nofio

A fyddai'n bosibl cael adwaith alergaidd i'r tâp ac os byddai hyn yn digwydd, beth ddylwn i ei wneud?

Gan fod y tapiau therapiwtig yr ydym yn eu defnyddio yn rhai cotwm heb unrhyw latecs; maent yn garedig i'r croen. Fodd bynnag, os bydd eich croen o amgylch yr ardal â tâp yn mynd yn goch, yn cosi, yn datblygu pothelli neu'n chwyddo, tynnwch y tâp i ffwrdd ar unwaith (a golchwch yr ardal a'i sychu'n ofalus). Rhowch wybod i'ch ffisiotherapydd / therapydd galwedigaethol.

Hefyd, os ydych yn teimlo ar unrhyw adeg bod y tâp therapiwtig yn achosi cynnydd mewn poen neu'n gwneud symud yn anoddach, dylech ei dynnu i ffwrdd a hysbysu'r therapydd perthnasol.

Sut dylwn i dynnu'r tâp?

Dylid tynnu'r tâp yn ofalus er mwyn osgoi llidio'r croen.

PEIDIWCH Â RHWYGO'R TÂP I FFWRDD YN GYFLYM!

Tynnwch y tâp ar ôl cael bath. Gall defnyddio haen denau o olew babi, olew llysiau neu gynnyrch tynnu tâp dros y tâp helpu hefyd, gan adael iddo amsugno am ryw 15 munud.

Mae'n well ei dynnu o'r brig i lawr am y bydd hyn yn yr un cyfeiriad â blew y corff ac felly bydd yn fwy cyfforddus.

Llaciwch yr ymylon uchaf a chodwch y tâp o'r croen, gan wasgu'r croen i ffwrdd o'r tâp wrth i chi fynd. Bydd eich Therapydd yn dangos i chi sut i wneud hyn.

Unwaith bydd tâp wedi'i dynnu efallai yr hoffech ddefnyddio ychydig o eli i hydradu'r croen a lleddfu unrhyw gosi y gallai tynnu'r tâp fod wedi ei achosi.

Sut galla i ofalu am y tâp pan fyddaf yn ei wisgo?

Dylid gadael tâp therapiwtig yn ei le am hyd at 5 diwrnod, os yn bosibl. Os yw'r tâp yn dechrau rholio ar yr ymylon, tociwch yr ymylon i'w hatal rhag cael eu dal ar ddillad a chael eu tynnu i ffwrdd yn fwy.

Gall tâp therapiwtig hefyd wlychu trwy ymolchi neu nofio. Patiwch ef gyda thywel, gan fod yn ofalus i beidio â dal ymylon y tâp, ac yna gadewch i'r aer ei sychu.

PEIDIWCH Â DEFNYDDIO GWRES GORMODOL e.e. SYCHWR GWALLT I SYCHU'R TÂP!

Pryd ddylwn i dynnu'r tâp?

Tynnwch y tâp 3 - 5 diwrnod ar ôl ei osod. Fel arall, tynnwch y tâp mewn pryd i ganiatáu seibiant o 24 awr cyn dychwelyd i gael therapi a'r posibilrwydd o ail-dapio, neu cyn ei ailosod gartref.

Cyfeiriadau

Kase K, Martin P, Yasukawa A, 2006, Kinesio® Taping mewn Pediatreg, 2^{il} Argraffiad.

www.sporttape.co.uk [Cyrchwyd 23 Awst 2018).

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