

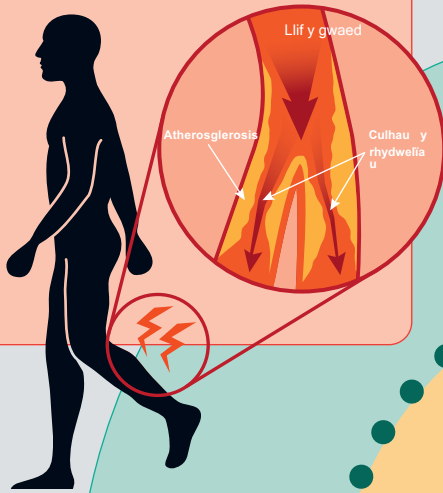
# Ymarferwch ar gyfer Cloffni Ysbeidiol



SCAN ME

## Beth yw cloffni ysbeidiol?

- Poen neu anghysur yn y cyhyrau wrth gerdded
- Achosir fel rheol gan rydweliâu wedi culhau



**NICE** National Institute for Health and Care Excellence

## YN ARGYMHELL YMARFER

Mae dosbarthiadau ymarfer a arolygir yn creu'r manteision gorau - gofynnwch i'ch meddyg neu arbenigwr os yw'r rhain ar gael yn lleol

## Manteision ymarfer



Lleihau poen



Lleihau'r angen am driniaethau fasciolar



Gwella iechyd cardiofasgwlaidd a'r galon



Gwella hwyliau



Gwella cwsg



Cynnal pwysau iach

Cerddwch ar gyflymder y gallwch ei gynnal am 3-10 munud

i leihau poen a gwella ffitrwydd

## Cerddwch yn rheolaidd am ymarfer

mae rhywfaint yn dda, mae mwy yn well, gwnech ef yn arferiad

### allweddol Arghymhellion

- Anelwch am gwblhau 30-60 munud o gerdded y sesiwn
- Dilynwch y patrwm cerdded-seibiant-cerddd (diagram canolog)
- 3-5 sesiwn yr wythnos

Seibiant nes fod y boen yn lleihau yna cerddwch eto

Parhewch nes bydd poen cymedrol-i-gryf yn y goes yn datblygu

### Canllaw pellach

- Peidiwch â bod ofn cerdded gyda phoen yn y goes - ni fydd yn eich niweidio
- Adeiladwch yn raddol - cyflymder eich cerdded a'ch amser
- Byddwch yn amyneddgar - mae'n cymryd llawer o wythnosau o ymarfer i wella symptomau

### Awgrymiadau cyffredinol

- Gwisgwch ddillad cyfforddus, cadwch wedi'ch hydradu
- Dewiswch lwbrau â manau gorffwys
- Adeiladwch amrywiaeth, cynhwyswch eraill, cadwch ef yn hwyl
- Peidiwch ag ymarfer os ydych yn sâl
- Ceisiwch gyngor meddygol os ydych yn profi poen yn y frest, pendro neu salwch

### nech eithgareddau cryhau a chydysedd heyd



Campfa



Cario bagiau trwm



loga



Dawns



Tai Chi



Bowlio

... ar o leiaf 2 ddiwrnod yr wythnos  
... i aros yn gryf a lleihayu'r risg o ddisgyn

I ganfod mwy am y cyflwr hwn, neu roi i'r Circulation Foundation, ewch i'r ddolen isod neu sganiwch y cod QR.

The Circulation Foundation: [www.circulationfoundation.org.uk](http://www.circulationfoundation.org.uk)

#### Ymwadiad:

Yn seiliedig ar y BASES Expert Statement gan Tew, Harwood, Ingle, et al. yn The Sport and Exercise Scientist, Rhifyn 57 (Hydref 2018), [https://www.bases.org.uk/imgs/autumn\\_2018\\_7601\\_bas\\_expert\\_statement\\_v2\\_569.pdf](https://www.bases.org.uk/imgs/autumn_2018_7601_bas_expert_statement_v2_569.pdf)

#### Disclaimer:

Nid yw'r ffeithlun hwn yn gymorth penderfyniad clinigol wedi' i ddilysu.

Mae unrhyw ddbyniaeth a roddir arni ar risg y defnyddiwr ei hun yn llwyr.

#### Diolch:

I'r adolygyr a helpodd gynhyrchu'r ffeithlun hwn, ariannwyd ar y cyd gan y Circulation Foundation a Phrifysgol Northumbria.

