

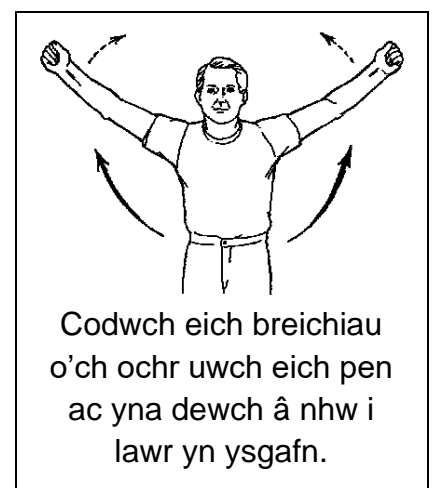
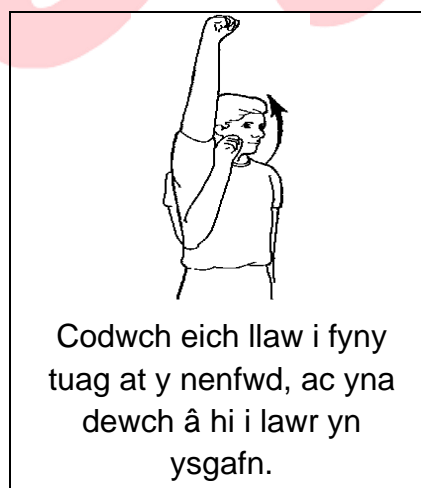
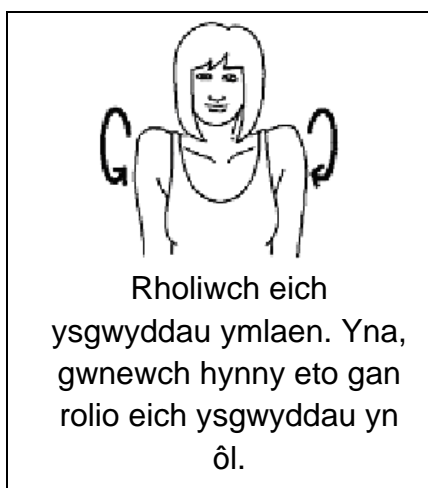
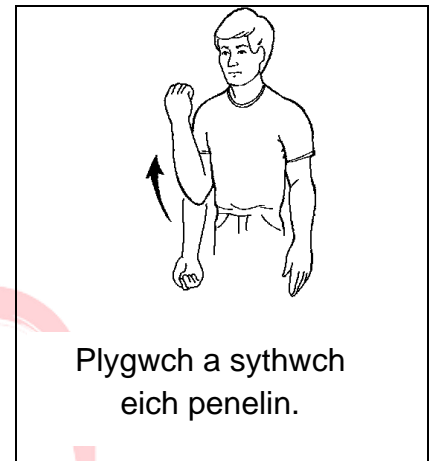
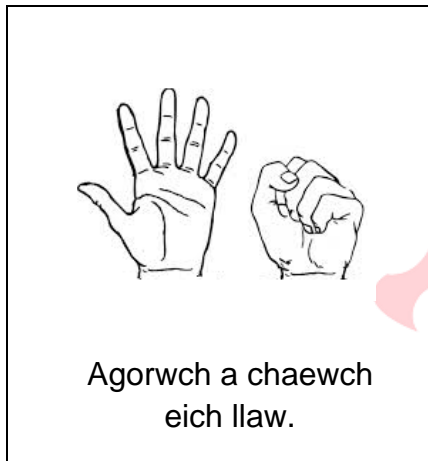


## Symudiad, Gweithgareddau ac Ymarfer Corff Sylfaenol ar gyfer Lymffoedema yn yr Aelodau Uchaf

Bydd symudiad, ymarfer corff a gweithgareddau ysgafn yn helpu'r corff i bwmpio hylif lymff drwy eich corff. Gall ymarfer corff eich helpu chi i wella a chynnal hyblygrwydd, ac mae'n cadw'r esgyrn yn gryf. Mae bod yn fwy actif yn cynnal pwysau iachus hefyd, a gall wella sut rydych chi'n ei deimlo'n emosiynol.

### Ymarferion Braich er mwyn Helpu i Ddraenio'r Lymff

- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy goes
- Gallwch chi wneud mwy wrth i chi ddod yn gryfach



Dilynwch y ddolen neu sganwch y cod QR i wylïo fideo byr: [www.medic.video/w-lymph](http://www.medic.video/w-lymph)

