



Draeniad Lymffatig Syml yr Aelod Uchaf Dwyochrog – SLD

Mae'r tyllino ysgafn iawn hwn yn rhan o'r driniaeth ddyddiol ar gyfer eich chwydd. Mae'n helpu i symud yr hylif o'r ardal chwyddedig i ardal sy'n draenio'n fwy rhydd. Bydd eich therapydd yn eich dysgu sut i wneud SLD. Mae'r daflen hon yn ganllaw cam wrth gam. Mae yna hefyd fideo y gallwch chi ei wyllo - mae'r ddolen a'r cod QR ar waelod y dudalen hon.

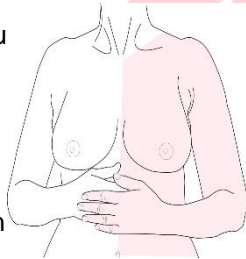
Os na allwch chi berfformio'r tyllino gennych chi'ch hun, gallai partner neu ofalwr eich helpu chi. Os ydych chi'n cael trafferth cyrraedd rhai manau, ceisiwch ddefnyddio rholer neu frwsh meddal â llaw hir.

Beth i'w wneud:

- Tylinwch yn araf ac yn ysgafn. Dylai gymryd tua 15 i 20 munud i'w gwblhau
- Tylinwch pan fyddwch chi'n gyfforddus, eistedd neu orwedd i lawr sydd orau
- Peidiwch â gwasgu'n rhy galed – ni ddylai eich croen gael ei farcio gan y pwysau rydych yn ei roi arno
- Nid oes angen hufenau nac olewau. Os ydych chi'n boeth a gludiog, defnyddiwch swm bach o bowdr talcwm
- Peidiwch â thylino dros ardal llidus neu wedi ei heintio, gan gynnwys Llid yr Isgroen (*Cellulitis*)
- Os oes gennych unrhyw lymphiau newydd neu anesboniadwy: cysylltwch â'ch Meddyg Teulu neu'ch therapydd ar unwaith
- Unwaith rydych wedi gorffen radiotherapi yn ddiweddar, mae angen i chi aros am 6 wythnos cyn i chi ddechrau tyllino dros yr ardal honno

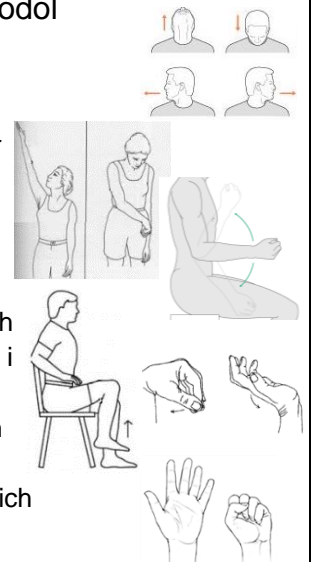
Cam 1 – Anadlu

- Eisteddwch neu gorweddwch gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan eich asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi (dychmygwch falŵn yn chwyddo o dan eich dwylo)
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch yn ysgafn i mewn gyda'ch dwylo
- Ailadroddwch bum gwaith



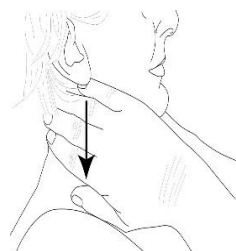
Cam 2 – Ymarferion Penodol (10 o bob un bob ochr)

1. **Gwddf:** Edrychwch i fyny, yna i lawr; edrychwch i'r chwith, yna i'r dde (x5 yn unig)
2. **Breichiau:** Estynnwch i fyny ac allan, yna croeswch eich braich dros eich stumog
3. **Penlinoedd:** Plygwch a sythwch
4. **Arddyrnau:** Symudwch i fyny ac i lawr
5. **Dwylo:** Agorwch a chaewch eich dwrn
6. **Cluniau:** Gan eistedd, codwch eich coes i fyny ac i lawr



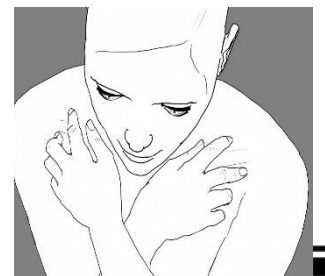
Cam 3 - Gwddf

- Rhowch eich dwylo ar ddwy ochr eich gwddf o dan eich clustiau
- Mwythwch y croen yn ysgafn tuag at eich asgwrn coler a'i ryddhau
- Ailadroddwch y symudiad hwn 10 gwaith



Cam 4 – Esgwrn Coler

- Rhowch eich mynegfys uwchen a'ch bys canol o dan eich asgwrn coler, fel bod yr asgwrn coler yn gorwedd rhwng y ddau fys yma.
- Gwthiwch i lawr yn ysgafn a rhyddhewch.
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



Cam 5 – Yr Afl

- Rhowch fflat eich llaw ar ben y goes o dan yr afl
- Gwthiwch y croen yn ysgafn tuag at eich stumog
- Ailadroddwch 10 gwaith ar ddwy ochr



Dull Amgen ar gyfer Cam 5

- Rhowch eich llaw yn eich gaffl
- Codwch eich coes, gan wasgu'ch llaw yn ysgafn
- Gostyngwch eich troed yn ôl i'r llawr
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



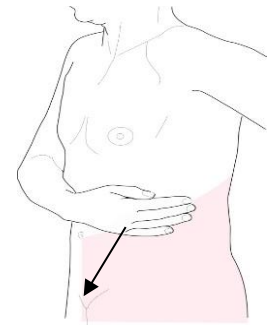
Cam 6 – O dan y Wasg

- Rhowch eich llaw ar eich stumog o dan eich canol
- Mwythwch y croen i lawr tuag at eich gaffl
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



Step 7 – Y Wasg

- Rhowch eich llaw ar eich gwasg (gallwch ddefnyddio dwy law os y dymunwch)
 - Mwythwch y croen i lawr tuag at eich gaffl
 - Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr
- Cofiwch ail-glririo eich gaffl



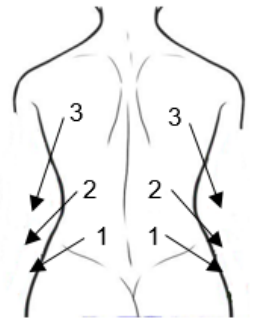
Cam 8 – Uwchben y Wasg

- Rowch eich llaw ar ochr eich brest fymryn o dan eich cesail
- Mwythwch y croen i lawr tuag at eich gaffl
- Ailadroddwch 10 gwaith bob ochr
- Cofiwch fwytho i mewn i'r afl bob amser
- Cofiwch ail-glririo eich gaffl



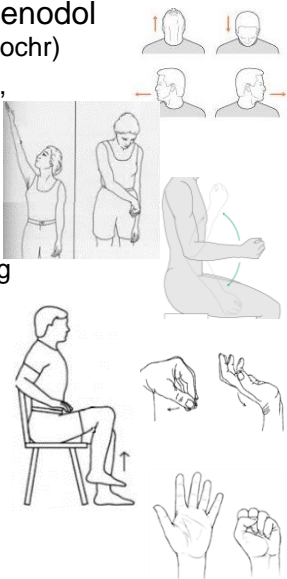
Cam 9 – Cefn (gyda chymorth)

- Gallwch eistedd neu orwedd ar eich blaen
- Dylai'r cynorthwydd osod ei law/e llaw ar ochr eich corff
- Mwythwch y croen i lawr tuag eich gaffl can ddechrau adrannau fel y gwnaethoch ar gyfer eich blaen
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr
- Mwythwch i mewn i'r afl bob amse
- Cofiwch ail-glririo'ch afl



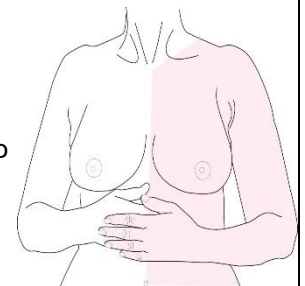
Cam 10 – Ymarferion penodol (10 o bob un ar y ddwy ochr)

1. **Gwddf:** Edrychwch i fyny, yna i lawr; edrychwch i'r chwith, yna i'r dde (x5 yn unig)
2. **Breichiau:** Estynnwch i fyny ac allan, yna croeswch eich braich dros eich stumog
3. **Penlinoedd:** Plygwch a sythwch
4. **Arddyrrnau:** Symudwch nhw i fyny ac i lawr
5. **Dwylo:** Agorwch a chaewch eich drwn
6. **Cluniau:** Gan eistedd, codwch eich coes i fyny ac i lawr



Cam 11 – Anadlu

- Eisteddwch neu orweddwch gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan eich asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi (dychmygwch falŵn yn chwyddo o dan eich dwylo)
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch i mewn yn ysgafn gyda'ch dwylo
- Ailadroddwch bum gwaith



Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: www.medic.video/w-lymph

