



Lymffoedema Cymru
Lymphoedema Wales

Draeniad Lymffatig Syml yr Aelodau Is - 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 ardaloedd, ceisiwch ddefnyddio rholer neu frwsh meddal â llaw hir.

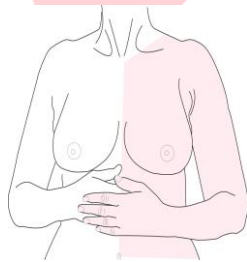
Beth i'w wneud:

- Tylinwch yn araf iawn ac yn ysgafn. Dylai cymryd tua 15 i 20 munud i'w gwblhau
- Tylinwch pan fyddwch chi'n gyfforddus
- Peidiwch â phwysu'n rhy galed – ni ddylai eich croen gael ei farcio gan y pwysau rydych chi'n ei roi
- Nid oes angen hufenau nac olewau. Os ydych chi'n boeth ac yn ludiog, defnyddiwch ychydig bach o bowdr talcwm
- Peidiwch â thylino dros ardal sy'n llidus neu wedi'i heintio, gan gynnwys Llid yr Isgroen
- Os oes gennych unrhyw lymphiau newydd neu anesboniadwy: cysylltwch â'ch meddyg teulu neu therapydd ar unwaith
- Os ydych chi wedi gorffen radiotherapi yn ddiweddar, mae angen i chi aros am 6 wythnos cyn i chi dylino dros yr ardal honno

Yn y diagramau rydym yn cyfeirio at eich ochr heb ei heffeithio (da) a'ch ochr (ddrwg) yr effeithir arni. (Cwblhewch 10 o bob dwy ochr)

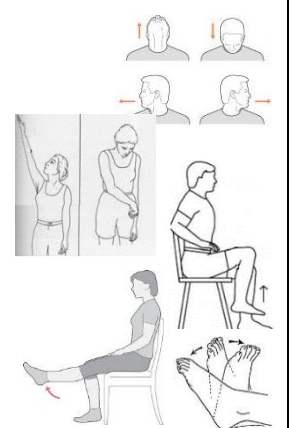
Cam 1 – Anadlu

- Eisteddych neu gorweddych 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



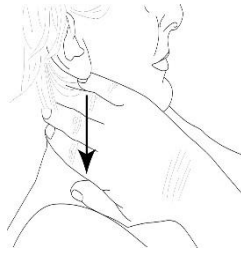
Cam 2 – Ymarferion Penodol (10 yr un ar y ddwy ochr)

1. **Gwddf:** Edrychwch i fyny, yna i lawr; edrychwch i'r chwith ac yna i'r dde (x5 yn unig)
2. **Breichiau:** Estynnwch i fyny ac allan, yna croeswch eich braich dros eich stumog
3. **Cluniau:** Codwch eich coes i fyny ac i lawr
4. **Pen-gliniau:** Plygwch a sythwch
5. **Fferau:** Symudwch y traed i fyny ac i lawr



Cam 3 - Gwddf

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



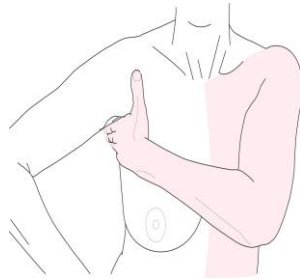
Cam 4 – Asgwrn y Coler

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



Cam 5 - Cesail

- Rhowch eich llaw yn eich cesail
- Tylino i fyny at eich cesail a'i ryddhau (10 gwaith)
- Sicrhewch fod y cyfeiriad bob amser ar i fyny
- Ailadroddwch ar y ddwy ochr



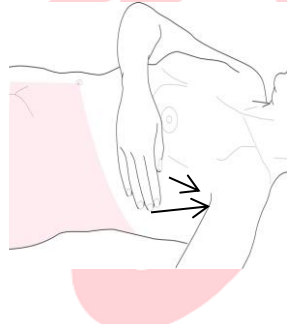
Dull Arall ar gyfer Cam 5

- Rhowch eich llaw yn eich cesail
- Croeswch y fraich arall ar draws eich corff tuag at eich clun gyferbyn
- Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr



Cam 6 – Uwchben y Wasg

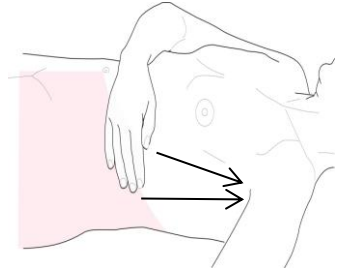
- Rhowch eich llaw ar ochr eich brest uwchben eich canol (ochr ddrwg)
- Mwythwch y croen tuag i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith, gan fwytho i'r gesail bob amser



Step 7 – Gwasg

- Rhowch eich llaw ar eich gwasg (gallwch ddefnyddio dwy law os dymunwch)
- Mwythwch y croen i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith

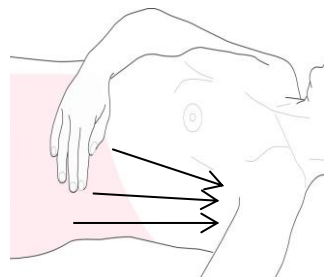
Cofiwch glirio'r gesail bob hyn a hyn



Cam 8 – O Dan y Wasg

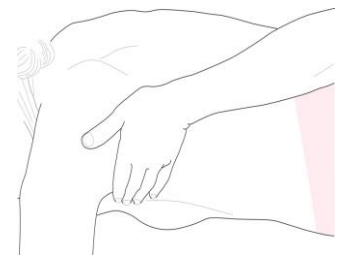
- Rhowch eich llaw ar eich stumog o dan y wasg
- Mwythwch y croen i fyny dros eich canol i fyny tuag at eich cesail
- Ailadroddwch 10 gwaith

Cofiwch glirio'r gesail bob hyn a hyn



Cam 9 – Cefn – Cesail (os oes cymorth ar gael)

- Gallwch chi orwedd ar eich blaen neu'ch ochr
- Gall cynorthwyydd osod eu llaw yn eich cesail
- Tylinwch i fyny i'r gesail a rhyddhawch (10 gwaith)
- Sicrhewch eich bod yn mwytho i fyny bob amser



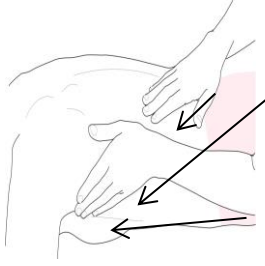
Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: www.medic.video/w-lymph



Cam 10 – Cefn a Bochau Pen Ôl (os oes cymorth ar gael)

- Gan ddechrau ar ardal uchaf y cefn, dylai'r cynorthwydd fwytho'r croen i fyny i'r gesail
- Mae'r mwythiad nesaf i fyny dros y wasg
- Yna mwythwch i fyny o'r pen ôl a chefn y clun
- Mwythwch allan o ochr eich corff ac i fyny i'r gesail bob tro

Cofiwch glirio'r gesail wedyn



Camau 11 a 12 – Gorffen eich SLD

Ailadroddwch Cam 2 – Ymarferion Penodol (10 yr un):

- Gwddf – edrychwch i fyny ac i lawr, i'r chwith ac i'r dde (x5 yn unig)
- Breichiau – braich i fyny ac allan, yna i lawr ac ar draws
- Cluniau – codwch y goes i fyny ac i lawr
- Pen-gliniau – plygwch a sythwch eich pen-glin
- Ffêr – symudwch eich troed i fyny ac i lawr

Ailadroddwch Cam 1 – Ymarfer Anadlu (5 gwaith)

- Eisteddych neu gorweddych gyda'ch ysgwyddau wedi eu hymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan eich asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi. Anadlwch allan yn araf a gwasgwch yn ysgafn i mewn gyda'ch dwylo



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



Dyddiad: 12 Chwefror 2021

Cyfeiriad: Canolfan Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymraeg, Castell-nedd, SA11 3SU

E-bost: Lymphoedema.Network.Wales@wales.nhs.uk Ffôn: 01639 862767