



## Gwybodaeth Lymffoedema ac Ymarfer Corff

### Hanfodion Symud, Gweithgaredd ac Ymarfer Corff

Bydd symudiad ysgafn, ymarfer corff a gweithgareddau yn helpu'r cyhyrau i bwmpio hylif lymff trwy'ch corff. Gall ymarfer corff eich helpu i wella a chynnal hyblygrwydd ac mae'n cadw'r esgyrn yn gryf. Mae bod yn fwy egnïol yn cefnogi pwysau iach hefyd, a gallai wella'ch teimladau yn emosiynol hyd yn oed.

### Awgrymiadau:

- Os ydych wedi cael dilledyn cywasgu, gwisgwch ef wrth wneud ymarfer corff i helpu i gadw'r cyhyrau i bwmpio
- Gwnewch ychydig bob dydd ac adeiladu hyd at oddeutu 30 munud o weithgaredd, 5 diwrnod yr wythnos
- Ychydig ac yn aml sydd orau
- Mae'n bwysig gwneud hyn ar gyflymder sy'n gyfforddus i chi a gwrando ar eich corff. Defnyddiwch synnwyr cyffredin
- Cofiwch: mae bod ychydig allan o wynt yn iawn, gorffwyswch ychydig ac yna dechreuwch eto
- Gosodwch nodau cyraeddadwy i chi'ch hun. Peidiwch â meddwl rhedeg marathon pan na allwch gerdded i lawr y ffordd! Dechreuwch yn araf a gwnewch ychydig mwy bob dydd
- Weithiau gall ysgrifennu'r hyn rydych wedi'i wneud fod yn ddefnyddiol
- Yfed digon o ddŵr a gwisgo dillad ac esgidiau synhwyrol
- Peidiwch â gwneud ymarfer corff os ydych chi'n teimlo'n sâl
- Er mwyn bod yn iach, mae angen i ni symud ein cyrff

### Syniadau ar gyfer Symud:

- Cerdded yn y fan a'r lle, cerdded i gartref ffrind, cerdded i'r siop leol, mynd â'r ci am dro, ymuno â grŵp cerdded
- Parcio ymhellach i ffwrdd o fynedfa'r siop; dod i ffwrdd mewn arhosfan bws cynharach
- Glanhau'r tŷ, garddio, siopa
- Mae gweithgareddau fel beicio, bowlïo, hyd yn oed rhedeg yn dda
- Gweithgareddau dŵr fel cerdded yn y dŵr, aerobeg dŵr, nofio
- Platiau dirgryniad fel y plât pŵer a VibroGym
- Chwarae gyda'r plant neu'r wyrion - taflu neu gicio pêl o gwmpas, mynd am dro i'r parc
- Cuddiwch y teclyn rheoli o bell ar gyfer y teledu - peidiwch ag eistedd am gyfnodau hir, symudwch eich coesau a'ch breichiau
- Ymunwch â dosbarth ymarfer corff neu gampfa leol
- Gofynnwch i'ch meddyg teulu gyfeirio'r Cynllun Cyfeirio Ymarfer Corff Cenedlaethol atoch

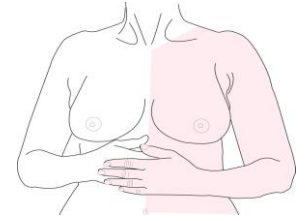
Dilynwch y ddolen neu'r cod QR i weld fideo byr: [www.medic.video/w-lymph](http://www.medic.video/w-lymph)



## Ymarferion Anadlu

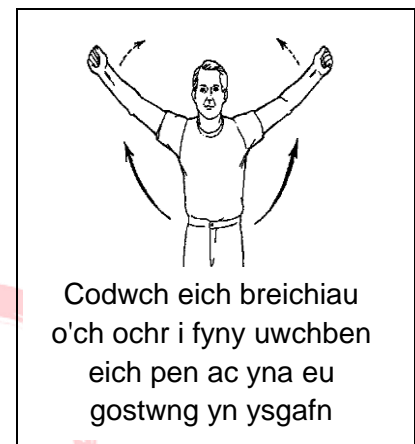
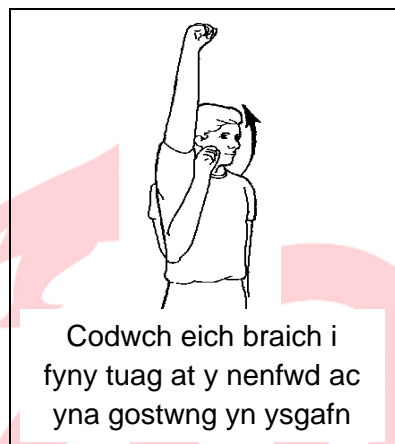
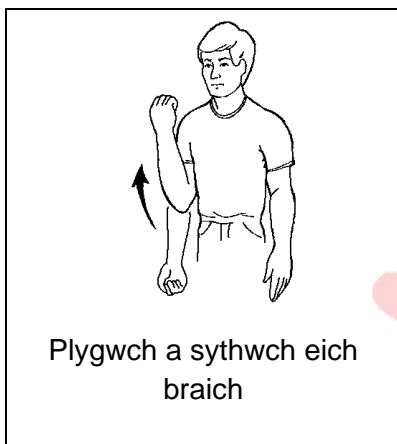
Mae ymarferion anadlu yn helpu i symud hylif lymff o amgylch y corff. Mae hwn yn weithgaredd hawdd ac yn helpu gydag ymlacio a lleihau lefelau straen.

- 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
- Ailadroddych bum gwaith

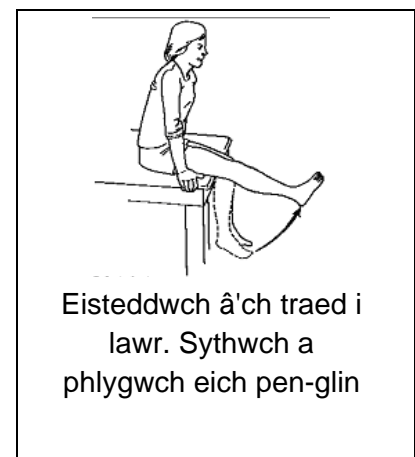
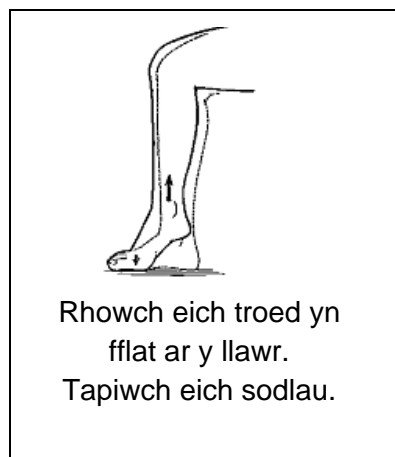
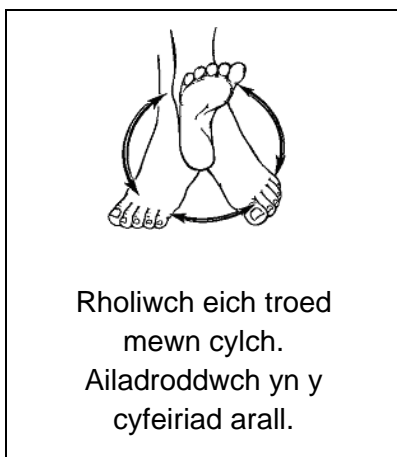


## Os yw'ch symudedd yn gyfyngedig, dechreuwch yn fach a rhowch gynnig ar y canlynol:

1. Symudwch eich breichiau pan yn y gwely neu ar y gadair: Ailadroddych 5 gwaith ar y ddwy ochr. Gallwch gynyddu nifer yr ailadroddiadau wrth ichi gryfhau.



2. Symudwch eich coesau pan yn y gwely neu ar y gadair. Ailadroddych 10 gwaith ar y ddwy ochr. Gallwch gynyddu nifer yr ailadroddiadau wrth ichi gryfhau.



Gofynnwch i'ch therapydd am fwy o daflenni ymarfer corff

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

