



Draeniad Lymffatig Syml yr Aelodau Uchaf – SLD

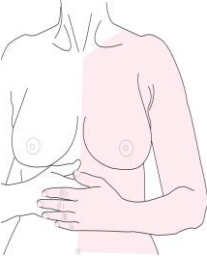
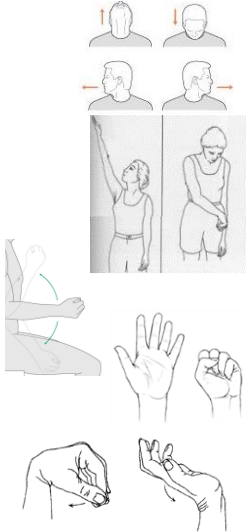
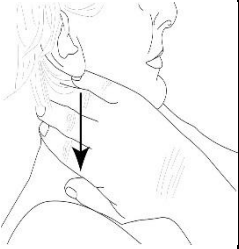

Mae'r tylino ysgafn iawn hwn yn rhan o'r driniaeth ddyddiol ar gyfer eich chwydd. Mae'n helpu i symud yr hylif o'r ardal chwyddedig i ardal sy'n draenio'n fwy rhydd. Bydd eich therapydd yn eich dysgu sut i wneud SLD. Mae'r daflen hon yn ganllaw cam wrth gam. Mae yna hefyd fideo y gallwch chi ei wyllo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

Os na allwch chi berfformio'r tylino 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:

- Tylino'n araf iawn ac yn ysgafn. Dylai gymryd tua 15 i 20 munud i'w gwblhau
- Tylino pan fyddwch chi'n gyffyrddus, eistedd neu orwedd sydd orau
- Peidiwch â phwyso'n rhy galed - ni ddylai eich croen gael ei farcio gan y pwysau rydych chi'n ei roi
- Nid oes angen hufenau ac 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 ddechrau'r tylino dros yr ardal honno

Yn y diagramau rydym yn siarad am eich ochr heb ei heffeithio (da) a'r ochr (ddrwg) yr effeithir arni.

<p>Cam 1 – Anadlu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eisteddych neu orweddych gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan yr 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 	<p>Cam 2 – Ymarferion Penodol (10 o bob un bob ochr)</p> <ol style="list-style-type: none"> 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. Penlinoedd: Plygwch a sythwch 4. Arddyrnau: Symudwch i fyny ac i lawr 5. Dwylo: Agorwch a chaewch eich dwrn 
<p>Cam 3 - Gwddf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhowch eich dwylo ar ddwy ochr eich gwddf o dan y clustiau • Mwythwch y croen yn ysgafn tuag at eich asgwrn coler a'i ryddhau • Ailadroddwch y symudiad hwn 10 gwaith 	<p>Cam 4 - Collarbones</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhowch eich mynegfys uwchben, a'ch bys canol o dan eich asgwrn coler, fel bod yr asgwrn coler yn gorwedd rhwng y ddau. • Gwthiwch i lawr yn ysgafn a'i ryddhau. • Ailadroddwch 10 gwaith ar y ddwy ochr 



Cam 5 - Cesail

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



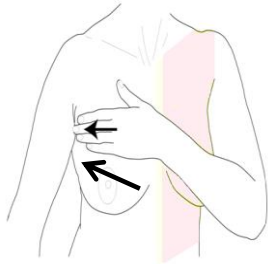
Dull Arall ar gyfer Cam 5

- 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



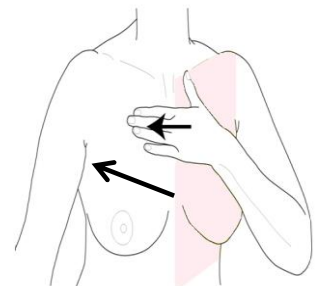
Cam 6 – y Frest (ochr heb ei heffeithio)

- Rhowch eich llaw ar ochr eich brest sydd heb ei heffeithio
- Strôc ar draws y croen tuag at eich cesail heb ei effeithio
- Ailadroddwch 10 gwaith, gan strocio i'r gesail bob amser



Cam 7 – y Frest (canolog)

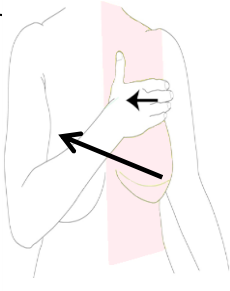
- Rhowch eich llaw ar ganol eich brest
- Mwythwch y croen tuag at y gesail heb ei heffeithio
- Ailadroddwch 10 gwaith, gan fwytho i'r gesail bob amser



Cofiwch glirio'r gesail bob

Cam 8 – y Frest (ochr wedi ei effeithio)

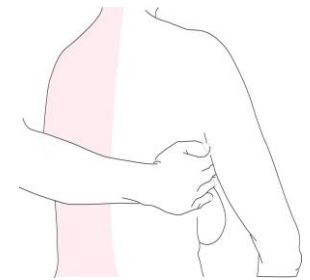
- Rhowch eich llaw ar ochr eich brest yr effeithir arni
- Mwythwch ar draws y croen tuag at eich cesail heb ei effeithio
- Ailadroddwch 10 gwaith, gan fwytho i'r gesail bob amser



Cofiwch glirio'r gesail bob hyn a hyn

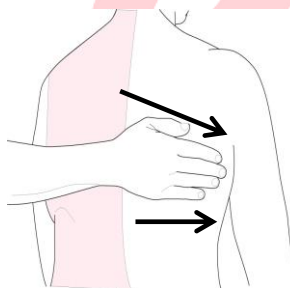
Cam 9 – Cesail/Cefn (gyda chymorth)

- Gallwch eistedd neu orwedd ar eich blaen
- Mae cynorthwydd yn gosod eu llaw yn y gesail sydd heb ei effeithio
- Tylino i fyny i'r gesail a'i ryddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith
- Sicrhewch fod y cyfeiriad bob amser ar i fyny



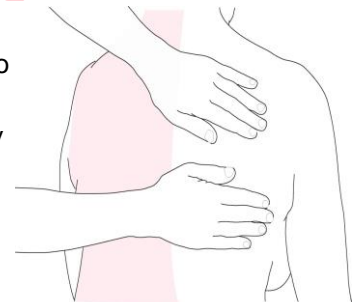
Cam 10 – Cefn 1 (gyda chymorth)

- Mae'r cynorthwydd yn rhoi eu llaw / dwylo ar ochr y cefn heb ei effeithio
- Mwythwch y croen ar draws i'r gesail heb ei effeithio a'i ryddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith



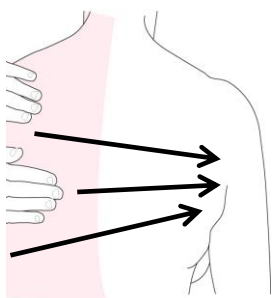
Cam 11 – Cefn 2 (gyda chymorth)

- Mae'r cynorthwydd yn rhoi eu llaw / dwylo ar ganol y cefn
- Mwythwch ar draws y croen i'r gesail heb ei effeithio a'i ryddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith



Cam 12 – Cefn 3 (gyda chymorth)

- Mae cynorthwydd yn gosod llaw / dwylo ar ochr y cefn yr effeithir arni
- Mwythwch ar draws y croen i'r gesail heb ei effeithio a'i ryddhau
- Ailadroddwch 10 gwaith



Cofiwch glirio'r gesail bob hyn a hyn

Camau 13 a 14 – Gorffen eich SLD

Ailadroddwch Gam 2 – Ymarferion Penodol (10 o bob un):

- Gwddf – edrychwch i fyny ac i lawr, chwith a dde (x5 yn unig)
- Breichiau – braich i fyny ac allan
- Penelinoedd – plygwch a sythwch eich penelin
- Arddyrnau – symudwch eich llaw i fyny ac i lawr
- Bysedd – agorwch a chaewch eich drwn

Ailadroddwch Gam 1 – Ymarfer Anadlu (5 gwaith)

- Eistedd neu gorwedd gyda'ch ysgwyddau wedi ymlacio a'ch dwylo'n gorffwys o dan eich asennau
- Anadlwch i mewn a theimlwch eich stumog yn codi
- Anadlwch allan yn araf a gwasgwch i mewn yn ysgafn gyda'ch dwylo

