

**Ydych chi'n  
eistedd wrth  
eich desg  
drwy'r dydd?**

**A yw'ch 9 i 5 yn golygu nad oes amser  
ar gyfer ymarfer wedi'i strwythuro...?**

# mae'n haws nag a gredech i aros mewn siâp yn y gwaith

## Phowch gynnig ar gynnwys yr ymarferion dilynol wrth eich desg yn eich diwrnod gwaith:

Mae canllawiau cyfredol y Deyrnas Unedig ar ymarfer yn argymhell bod oedolion 19-64 oed yn cymryd o leiaf 150 munud o weithgaredd corfforol canolog i egniol bob wythnos (anelu bod yn egniol bob dydd).

Gall yr estyniadau syml hyn lacio'r poenau sy'n gysylltiedig gydag eistedd am gyfnodau hir, ond mae'n bwysig eu cyfuno gyda gweithgaredd corfforol rheolaidd.

Gall symud mwy ar hyd y dydd eich helpu i gadw'ch pwysau ar lefel iach a chyfyngu eich cyfleoedd o ddatblygu nifer o fathau difrifol o salwch.

Gall ffisiotherapi eich helpu i aros yn iach ac egniol. Gweler [www.csp.org.uk/your-health](http://www.csp.org.uk/your-health). Gall meddyg teulu eich atgyfeirio at ffisiotherapydd neu mewn rhai lleoedd gallwch gysylltu gyda'ch adran ffisiotherapi GIG leol eich hunan. I ganfod eich ymarferydd ffisiotherapi preifat lleol ewch i [www.physio2u.co.uk](http://www.physio2u.co.uk). I gael mwy o wybodaeth am waith ffisiotherapyddion mewn iechyd galwedigaethol, cysylltwch â'r Gymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Iechyd Galwedigaethol ac Ergonomieg [www.acpohe.org.uk](http://www.acpohe.org.uk)



CHARTERED SOCIETY  
OF PHYSIOTHERAPY  
CYMDEITHAS SIARTREDIG  
FFISIOTHERAPI

Mewn cysylltiad â:



AVIVA

# YSTUM PERFFAITH



# YSTUM PERFFAITH

Mae ystum perffaith yn bwysig ar gyfer cadw eich cefn, gwddf a chymalau eraill yn iach. Dyma gyngor da ar sut i wella eich ystum: yn arbennig os ydych wedi arfer cwmanu wrth eich desg.

- **Eistedd gyda'ch** pen ôl ar gefn eich sedd ac yn gorffwys yn erbyn cefn eich cadair i gael cefnogaeth
- **Rhoi blaen** eich breichiau ar eich desg gyda'ch pen-elinau ar ongl 90°
- **Ymlacio eich** ysgwyddau, peidiwch â gadael iddynt godi neu fynd yn grwn
- **Cadw'ch dwy** droed yn wastad ar y llawr a'ch pengliniau ar yr un lefel â'ch pen-ôl
- **Addasu eich** cadair a defnyddio stôl droed neu gymorth arall os angen
- **Dychmygu fod** darn o linyrn yn dod drwy'ch corff ac allan o dop eich pen at y nenfwd. Bydd hyn yn eich rhwystro rhag cwmanu a'ch helpu i'ch cadw yn eistedd yn syth.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd profesiynol megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

# Wal - BYRFRÄICH



# WAL - BYRFRAICH

Mae byrfraich ('press-up') yn ffordd wych i gynnwys hyfforddiant ffitrwydd yn eich diwrnod gwaith. Y cyfan rydych ei angen yr arwyneb gwastad - ac nid yw'n rhaid iddo fod yn llawr y swyddfa:

- **Sefyll gyda'ch** traed led clun ar wahân. Ymestynnwch eich breichiau a rhoi cledrau eich dwylo yn erbyn y wal ar uchder ysgwydd ac ychydig yn lletach na lled ysgwyddau ar wahân
- **Cymryd cwpl** o gamau bach yn ôl, tynnu cyhyrau eich bol, a phlygu eich breichiau'n araf wrth y pen-elinâu. Cadwch eich cefn a'ch gwddf yn syth ac edrych ar y wal o'ch blaen.
- **Gostwng eich** hunan nes bod ychydig fodfeddi o'r wal yna gwithwch eich hunan yn ôl i'r safle cyntaf
- **Gwneud yn** siwr eich bod yn arwain gyda'ch brest fel bod eich breichiau'n gwneud y gwaith. Peidiwch gadael i'ch cefn grymu.
- **Anelu gwneud** tair set o ddeg wal-byrfraich. Symudwch eich coesau ymhellach yn ôl i wneud yr ymarferiad yma'n fwy o her.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

# eiSTEDD - ESTYN



# EISTEDD - ESTYN

Gall cyfnodau hir o eistedd gyda'ch pen-  
gliniau a'ch pen ôl wedi plygu achosi i'r  
cyhyrau ar cefn eich coesau (llinynnau'r  
garrau) ddod yn fyrrach ac yn dyn. Gallwch  
drin y broblem gyda'r estyniad dilynol:

- **Eistedd ar** ymyl eich sedd ac ymestyn  
eich coes chwith allan o'ch blaen
- **Rhoi'ch sawdl** ar y llawr gyda'ch  
troed yn pwyntio ar i fyny
- **Plygu ychydig** ymlaen o'ch pen-ôl ac  
edrych yn syth ymlaen. Dylech deimlo  
cefn eich coes dde yn estyn yn ysgafn ond  
dim poen ar hyd cefn eich coes dde
- **Dal yr** estyniad am 15 eiliad, ailadrodd  
dair gwaith ac yna newid coes.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd  
yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi  
unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus,  
stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol  
megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.



# CODI GOES



# GODI GOES

Gall treulio gormod o amser yn eistedd wneud y cyhyrau blaen eich cluniau (cwadriceps) yn dyn. Dros amser, gall hyn olygu fod gennych fwy o risg anafu eich pen-gliniau a gwaelod eich cefn. Rhowch gynnig ar y dilynol i geisio estyn eich cwadau:

- **Sefyll o** flaen eich desg a rhoi eich llaw chwith arni i gadw balans
- **Sefyll ar** eich coes chwith, codi eich sawdl dde tuag at eich pen ôl dde
- **Cydio yn** eich troed dde gyda'ch llaw dde. Dylech deimlo tu blaen eich clun yn estyn
- **Dal yr** estyniad am 20 eiliad, ailadrodd deirgwaith ac yna newid coesau.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

# TRO CADAIR



# TRO CADAIR

Gall symud yn rheolaidd helpu i lacio problemau cefn a phoenau eraill. Does dim yn well na mynd i ffwrdd o'ch desg am dro, ond lle nad yw hynny'n bosibl defnyddiwch asgwrn eich cefn ac osgoi cyffio yn eich cefn gyda'r estyniad syml yma:

- **Eistedd ychydig** ymlaen yn eich cadair a throï eich pen a rhan uchaf eich corff i'r dde
- **Croesi eich** braich chwith ar draws eich corff tuag at ochr dde cefn eich cadair. Os yw hyn yn teimlo'n anodd, rhwch eich llaw chwith i orffwys ar gefn eich pen-glin de
- **Gorffwys eich** llaw dde ar ben cefn eich cadair a chadw eich traed yn wastad ar y ddaear wrth wneud yr estyniad yma
- **Aros yn** y safle yma am 20 eiliad, ailadrodd dair gwaith ac yna newid ochr.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

# Ymestyn Brest



DARLENIAD: MARC GOODERHAM

# YMESTYN BREST

Gall gweithio wrth fyselfwrdd gyda'ch breichiau a'ch dwylo wedi'u hystemyn allan arwain at ysgwyddau crwn ac ystum cwmanog. Gall cyhyrau eich brest ddod yn dyn ac efallai na wneir digon o ddefnydd o'r cyhyrau rhwng palfais eich ysgwyddau. Bydd ymestyn yn y ffordd ddilynol yn eich helpu i unioni'r diffyg cydbwysedd cyhyrau:

- **Eistedd ymlaen** o gefn eich cadair
- **Gyda'ch bodiau** yn pwyntio at y nenfwd, agor eich breichiau allan i'r ochr nes clywch flaen eich brest yn ymestyn. Dylai'ch ysgwyddau fod yn ôl ac i lawr
- **Anelu defnyddio'r** cyhyrau rhwng palfais eich ysgwyddau drwy ddychmygu eich bod yn ceisio dal cerdyn credyd rhyngddynt
- **Dal yr estyniad** am 20 eiliad ac ailadrodd dair gwaith.

Mewn cysylltiad â:



YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau a awgrymwyd yma i gynnwys amrywiaeth o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Os ydych yn profi unrhyw poen neu'n anghysurus, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.