

# Rhaglen Ymarferion Cartref Otago i ddatblygu Cryfder a Chydbwysedd

Testun gan Sheena Gawler, Cydymaith Ymchwil, Adran Ymchwil Gofal Sylfaenol ac Iechyd y Boblogaeth, Ysgol Feddygol Coleg Prifysgol Llundain; Arweinydd ar y Cyd ac Uwch-diwtor, Later Life Training.

Lluniau gan Simon Hanna, Ymarferydd Clinigol Codymau ac Ymarferion, Gwasanaeth Codymau Swydd Gaergrawnt. Uwch Diwtor, Later Life Training. Mae'r lluniau hyn wedi'u haddasu o luniau gwreiddiol Rhaglen Ymarferion Otago.

**75% recycled**

This publication is printed  
on 75% recycled paper



**recycle  
ailgylchu**

Please recycle this publication  
Cofiwch ailgylchu'r cyhoeddiad yma

# Diogelwch

Defnyddiwch gadair sad a chadarn. Gwisgwch ddillad cyfforddus ac esgidiau cryf.

Cyn dechrau, paratowch le gwag a chofiwch eich band ymarfer a gwydraid o ddŵr (ar gyfer wedi'r ymarfer).

Tra'n ymarfer, os byddwch chi'n teimlo poen yn eich brest, prinder anadl difrifol neu'n benysgafn, **stopiwch ar unwaith** a chysylltwch â'ch meddyg teulu (neu ffoniwch am ambiwlans os ydych chi'n teimlo'n anhwylyus iawn a bod eich symptomau'n parhau ar ôl ichi orffen ymarfer).

Os ydych yn cael poen yn eich cymalau neu'ch cyhyrau, mae angen i chi: stopio, **addasu eich osgo** a rhoi cynnig arall arni. Os yw'r poen yn parhau, gofynnwch am gyngor gan eich Arweinydd Ymarferion Otago.

Fodd bynnag, mae'n **gyffredin** teimlo'ch cyhyrau yn gweithio neu deimlo **ychedig o boen yn eich cyhyrau** y diwrnod canlynol ac mae'n dangos fod yr ymarferion yn gweithio.

Anadlwch fel arfer drwy gydol yr ymarfer a mwynhewch eich hun.

Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn **deirgwaith** yr wythnos.

**Os ydych yn defnyddio'r llyfryn hwn heb fynychu sesiwn ymarfer o dan oruchwyliaeth, cysylltwch â'ch meddyg teulu er mwyn gweld a yw'n addas ar eich cyfer.**

# Ymarferion cynhes

Bob amser, dylech ddechrau â'r ymarfer cynhesu hwn er mwyn paratoi eich corff ar gyfer y prif ymarferion.

Mae **6 ymarfer cynhesu**.

Cwblhewch nhw i **gyd**:

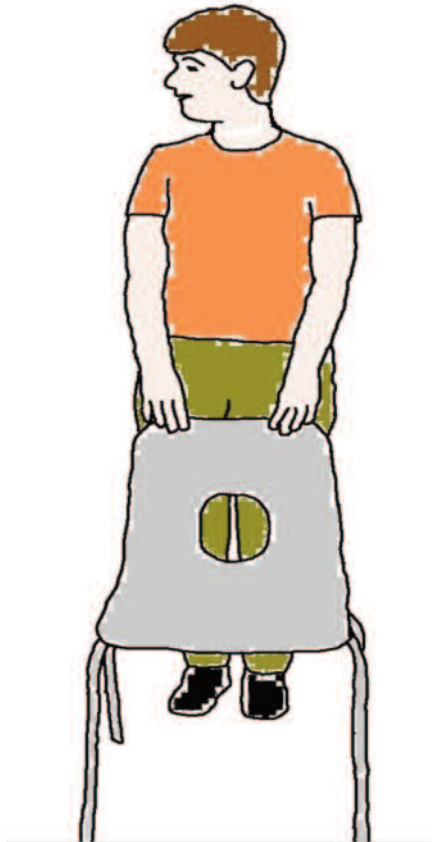
## Cerdded yn eich unfan (MARCH)

- Sefwch yn syth (gan ddal eich cynhalydd os oes angen)
- Dechreuwch gerdded yn eich unfan.
- Os ydych yn teimlo'n sad, gallwch hefyd siglo'ch braich neu'ch breichiau.
- Dylech barhau i gerdded yn eich unfan am 1 - 2 funud.



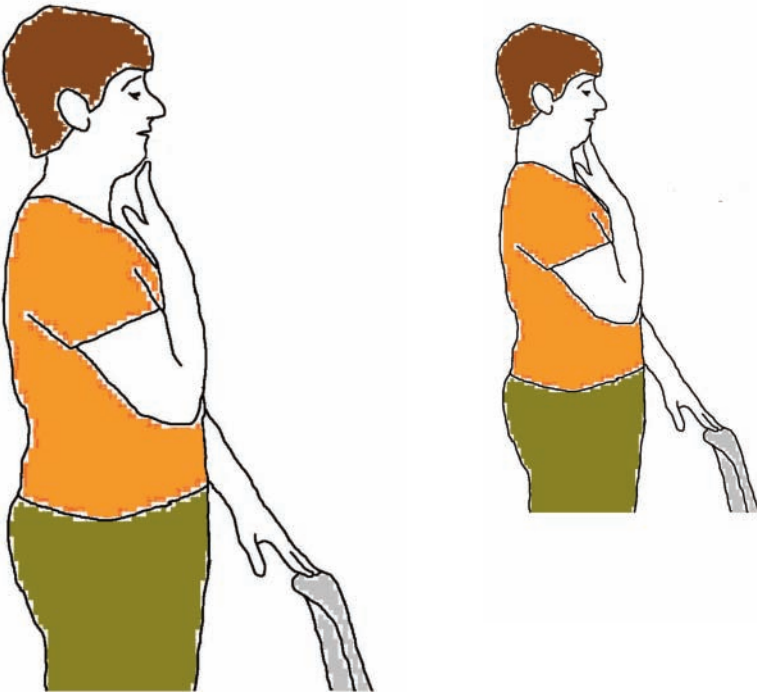
# Symudiadau Pen

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân a'ch breichiau wrth eich ochr neu'n dal y gadair.
- Trowch eich pen yn araf i'r chwith ac yna yn araf i'r dde.
- Cofiwch gadw'r ysgwyddau yn llonydd - dim ond y pen ddylai symud.
- Gwnewch hyn 5 gwaith.



# Symudiadau Gwddf

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân a'ch breichiau wrth eich ochr neu'n dal y gadair.
- Rhowch 2 fys ar eich gên ac yna yn ofalus, symudwch y gên yn ôl hyd nes eich bod yn teimlo'ch gwar yn ymestyn.
- Gwnewch hyn 5 gwaith



# Ymestyn y Cefn

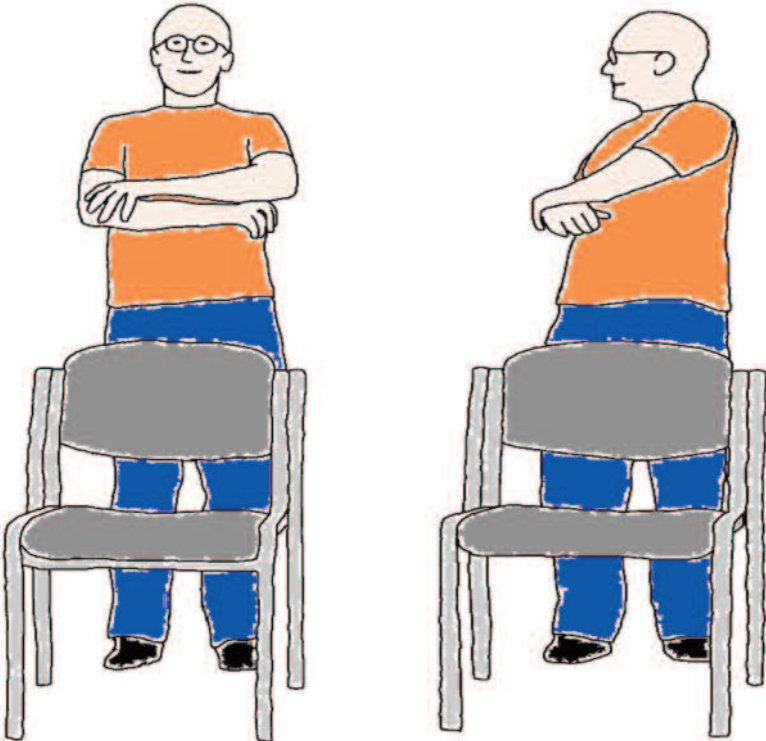
- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân.
- Rhowch eich dwylo ar eich pen-ôl.
- Crymwch eich cefn yn ofalus.
- Ceisiwch osgoi edrych ar y nenfwd a chloi eich pengliniau.
- Gwnewch hyn 5 gwaith





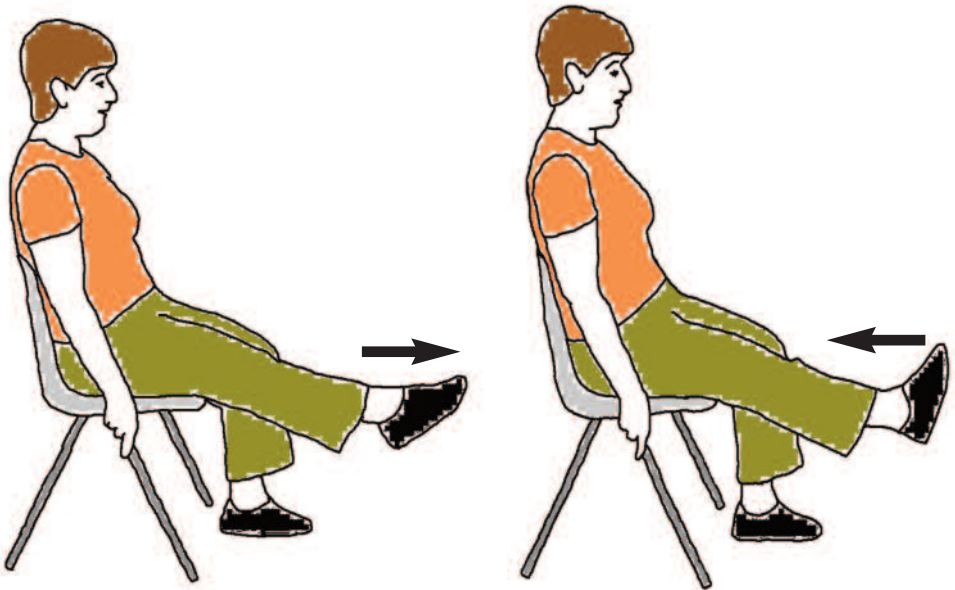
# Symudiadau Canol y Corff (Bongorff)

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân.
- Plygwch eich dwylo o flaen eich brest neu rhowch un llaw ar y gadair.
- Ymestynnwch a chodwch y bongorff ac yna yn araf, trowch eich pen a'ch ysgwyddau i'r dde.
- Cofiwch droi rhan uchaf y corff yn unig (nid y cluniau)
- Ewch yn ôl i'r osgo gwreiddiol a gwnewch yr un peth yr ochr arall.
- Gwnewch hyn 5 gwaith



# Symudiadau Pigwrn

- Eisteddwch â'ch cefn yn erbyn y gadair
- Sythwch un goes er mwyn codi'r droed oddi ar y llawr
- Cadwch y goes yn yr osgo hwn ac ar yr un pryd, pwyntiwch y bysedd traed ymlaen ac yna tynnwch nhw yn ôl.
- Gwnewch hyn 5 gwaith yna gwnewch yr un peth â'r goes arall.
- Os yw'r cyhyrau y tu ôl i'r ben-glin yn tynnu gormod, gwnewch yr ymarfer hwn â'r droed yn nes at y llawr.



# Ymarferion Cryfder

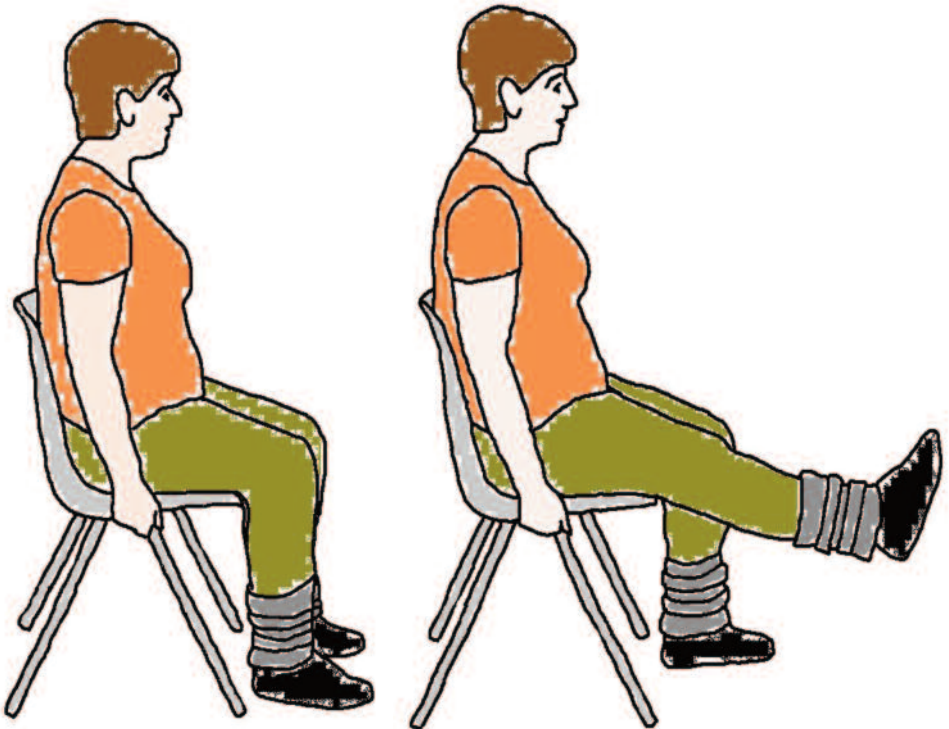
Mae'r ymarferion hyn er mwyn helpu i wella cryfder eich esgyrn a'ch cyhyrau.

Cwblhewch nhw i **gyd**.

**Rhowch y pwysau pigwrn arno nawr**

## Cryfhau blaen y ben-glin

- Eisteddwch yn ôl yn y gadair â'ch cefn yn erbyn y gadair a'ch traed o dan eich pengliniau.
- Ysgubwch un droed ar hyd y llawr ac yna codwch y pwysau yn araf a sythwch (ond peidiwch â chloi) eich pen-glin.
- Gostyngwch y droed dan reolaeth.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith ar un goes ac yna'r goes arall.
- Dylech geisio codi'ch coes tra'n cyfrif yn araf i 3 a'i gostwng tra'n cyfrif yn araf i 5 bob tro.



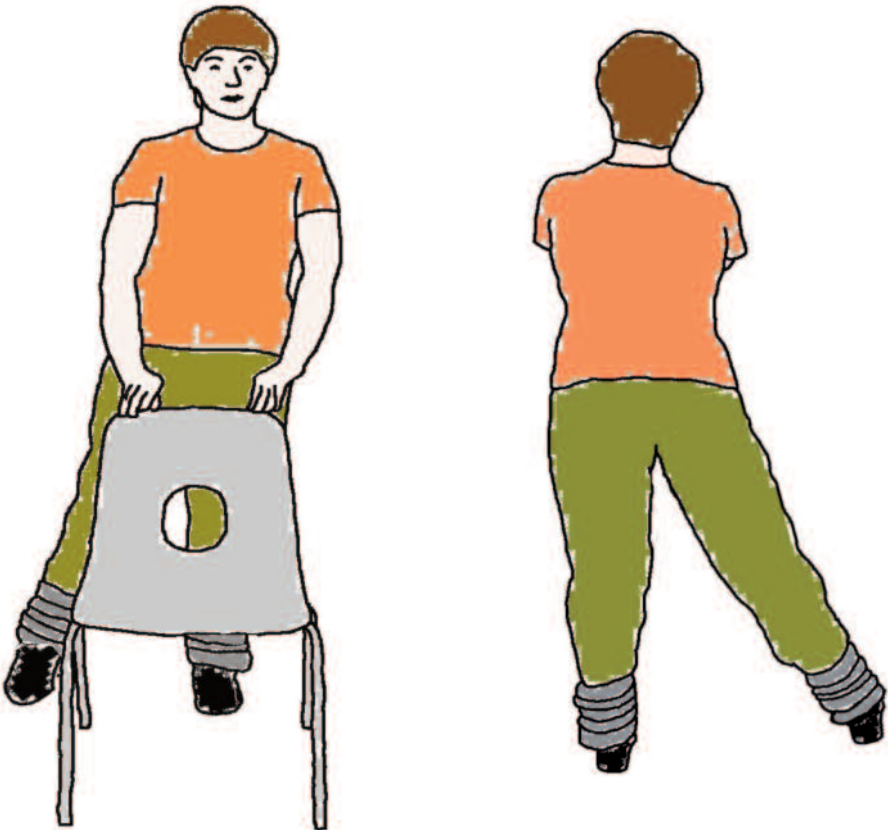
## Cryfhau cefn y ben-glin

- Sefwch yn syth yn agos at eich cynhalydd a'i ddal.
- Sefwch â'ch traed lled y glun ar wahân â'ch pengliniau heb eu cloi.
- Ysgubwch y droed yn ôl ar hyd y llawr (llun 1) ac yna codwch y sawdl yn araf tuag at y pen-ôl (llun 2).
- Cadwch eich pengliniau yn agos at ei gilydd.
- Gostyngwch y droed yn araf.
- Sefwch ar y ddwy droed i orffwys ychydig.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith ar un goes ac yna newidiwch goes.
- Dylech geisio codi'ch coes tra'n cyfrif yn araf i 3 a'i gostwng tra'n cyfrif yn araf i 5 bob tro.



## Cryfhau ochr y glun

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân gan ddal eich cynhalydd
- Codwch y goes yn araf allan i'r ochr gan gadw'r bysedd traed yn pwyntio am ymlaen.
- Ceisiwch osgoi pwyso'ch corff i'r ochr.
- Gostyngwch y droed yn araf.
- Sefwch ar y ddwy droed i orffwys ychydig.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith ar un goes ac yna'r goes arall.
- Dylech geisio godi'ch coes tra'n cyfrif yn araf i 3 a'i gostwng tra'n cyfrif yn araf i 5 bob tro.



Tynnwch eich pwysau pigwrn nawr.

## Codi croth y goes

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân gan ddal eich cynhalydd
- Yn araf, codwch y sodlau gan gadw'ch pwysau dros y bodiau traed.
- Ceisiwch osgoi cloi eich pengliniau.
- Gostyngwch eich sodlau yn araf.
- Gwnewch hyn 10 i 20 gwaith
- Dylech geisio codi'ch coes tra'n cyfrif yn araf i 3 a'i gostwng tra'n cyfrif yn araf i 5 bob tro.



# Codi'r bysedd traed

- Sefwch yn syth â'ch traed lled y glun ar wahân gan ddal eich cynhalydd
- Yn araf, codwch y bysedd traed gan gadw'r pengliniau heb eu cloi.
- Ceisiwch osgoi gwrthio'ch pen-ôl allan.
- Gostyngwch y bysedd traed yn araf.
- Gwnewch hyn 10 i 20 gwaith
- Dylech geisio godi'ch coes tra'n cyfrif yn araf i 3 a'i gostwng tra'n cyfrif yn araf i 5 bob tro.





# YMARFERION CYDBWYSEDD

Mae'r ymarferion hyn er mwyn helpu i wella'ch cydbwysedd a'ch sadrwydd ac i atal codymau.

Cwblhewch nhw i **gyd**.

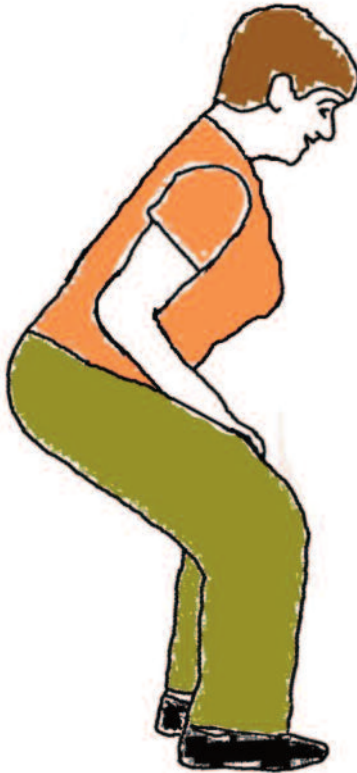
## Plygu'r ben-glin â chynhalydd

- Dylai'r traed fod lled y glun ar wahân a'ch bysedd traed yn wynebu ymlaen.
- Daliwch eich cynhalydd
- Plygwch eich pengliniau a gwthiwch eich pen-ôl am yn ôl fel petaech am eistedd.
- Gwnewch yn siŵr nad yw'r sodlau yn codi.
- Sicrhewch nad yw'r pengliniau'n rholio tuag i mewn.
- Codwch ac ewch yn ôl i'r osgo gwreiddiol.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith



## Plygu'r ben-glin heb gynhalydd

- Dylai'r traed fod lled y glun ar wahân a'ch bysedd traed yn wynebu ymlaen.
- Plygwch eich pengliniau a gwthiwch eich pen-ôl am yn ôl fel petaech am eistedd.
- Gwnewch yn siŵr nad yw'r sodlau yn codi.
- Sicrhewch nad yw'r pengliniau'n rholio tuag i mewn.
- Codwch ac ewch yn ôl i'r osgo gwreiddiol.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith



## Cerdded ar flaenau'ch traed â chynhalydd

- Sefwch ochr yn ochr â chynhalydd gyda'ch traed lled y glun ar wahân.
- Codwch eich sodlau gan gadw eich pwysau dros eich bodiau traed
- Cerddwch 10 cam ymlaen ar flaenau'ch traed.
- Sicrhewch fod eich traed yn gyfwastad cyn gostwng eich sodlau i'r llawr.
- Trowch at y cynhalydd ac yna gwnewch yr ymarfer cerdded ar flaenau'ch traed eto ond i'r cyfeiriad arall.
- Symudwch yn araf a than reolaeth



# Cerdded ar flaenau'ch traed heb gynhalydd

- Sefwch â'ch traed lled y glun ar wahân
- Codwch y sodlau gan gadw eich pwysau dros y bodiau traed
- Cerddwch 10 cam ymlaen ar flaenau'ch traed.
- Sicrhewch fod eich traed yn gyfwastad cyn gostwng eich sodlau i'r llawr.
- Trowch ac yna gwnewch yr ymarfer cerdded ar flaenau'ch traed eto ond i'r cyfeiriad arall.
- Symudwch yn araf a than reolaeth



# Sefyll blaen a sawdl â chynhalydd

- Sefwch yn syth, ochr yn ochr â'r cynhalydd
- Rhwch un droed yn uniongyrchol o flaen y llall fel bod y traed yn ffurfio llinell syth.
- Edrychwch ymlaen a chydbwysu am 10 eiliad.
- Rhwch eich traed yn ôl lled y glun ar wahân cyn gosod y droed arall o flaen y llall a chydbwysu am 10 eiliad arall.



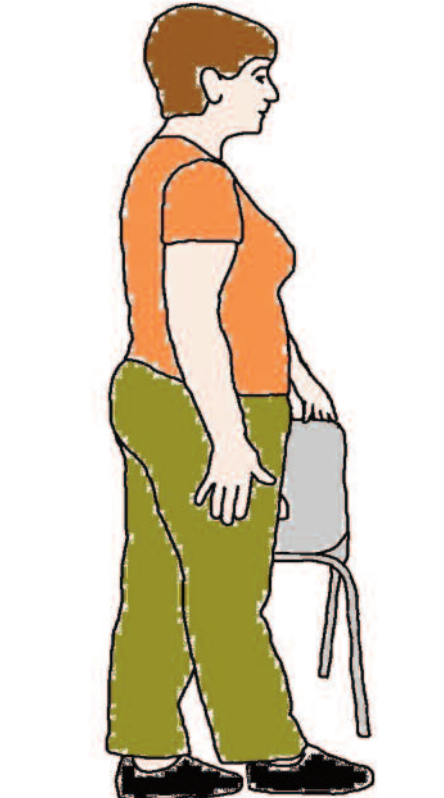
# Sefyll blaen a sawdl heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Rhowch un droed yn uniongyrchol o flaen y llall fel bod y traed yn ffurfio llinell syth.
- Edrychwch ymlaen a chydbwysu am 10 eiliad.
- Rhowch eich traed yn ôl lled y glun ar wahân cyn gosod y droed arall o flaen y llall a chydbwysu am 10 eiliad arall.



# Cerdded blaen a sawdl â chynhalydd

- Sefwch yn syth, ochr yn ochr â'r cynhalydd
- Cerddwch 10 cam ymlaen gan osod un droed yn uniongyrchol o flaen y llall er mwyn bod y traed yn ffurfio llinell syth.
- Edrychwch ymlaen a cheisiwch gerdded ar gyflymder cyson.
- Rhowch eich traed yn ôl lled y glun ar wahân cyn troi at eich cynhalydd ac yna gwnewch yr un camau eto ond i'r cyfeiriad arall.





# Cerdded blaen a sawdl heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Cerddwch 10 cam ymlaen gan osod un droed yn uniongyrchol o flaen y llall er mwyn bod y traed yn ffurfio llinell syth
- Edrychwch ymlaen a cheisiwch gerdded ar gyflymder cyson.
- Rhowch eich traed yn ôl lled y glun ar wahân cyn troi ac yna gwnewch yr un camau eto ond i'r cyfeiriad arall.



# Sefyll ar un goes â chynhalydd

- Sefwch yn agos at eich cynhalydd a'i ddal.
- Cydbwyswch ar un goes heb gloi'r ben-glin sy'n eich cynnal gan gadw osgo unionsyth.
- Daliwch yr osgo am 10 eiliad
- Gwnewch yr un peth â'r goes arall.



# Sefyll ar un goes heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Cydbwyswch ar un goes heb gloi'r ben-glin sy'n eich cynnal gan gadw osgo unionsyth.
- Daliwch yr osgo am 10 eiliad
- Gwnewch yr un peth â'r goes arall



# Cerdded i'r ochr â chynhalydd

- Sefwch yn syth gan wynebu cynhalydd
- Cymerwch 10 cam i'r ochr gan gadw'r cluniau ymlaen heb gloi'r pengliniau.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



# Cerdded i'r ochr heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Cymerwch 10 cam i'r ochr gan gadw'r cluniau ymlaen heb gloi'r pengliniau.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



# Ymarferion cerdded ar eich sodlau â chynhalydd

- Sefwch ochr yn ochr â'r cynhalydd
- Codwch flaenau'ch traed heb gloi'r pengliniau a chadwch eich pen-ôl i mewn.
- Cerddwch 10 cam ar eich sodlau.
- Symudwch yn araf a than reolaeth.
- Cofiwch barhau i edrych ymlaen.
- Dewch â'r traed at ei gilydd cyn gostwng blaenau'r traed i'r llawr.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



# Cerdded ar eich sodlau heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Codwch flaenau'ch traed heb gloi'r pengliniau a chadwch eich pen-ôl i mewn.
- Cerddwch 10 cam ar eich sodlau.
- Symudwch yn araf a than reolaeth.
- Cofiwch barhau i edrych ymlaen.
- Dewch â'r traed at ei gilydd cyn gostwng blaenau'r traed i'r llawr.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



## Eistedd a Sefyll gan ddefnyddio'r dwylo

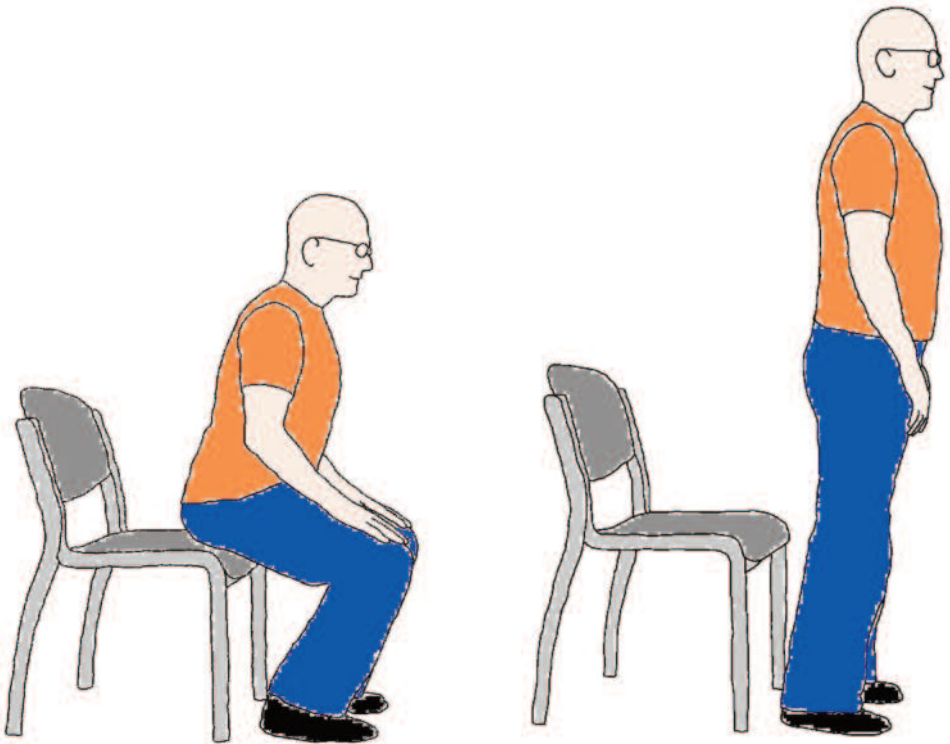
- Eisteddwch yn syth yn agos at flaen y gadair.
- Rhowch eich traed yn ôl ychydig.
- Pwyswch ymlaen ychydig
- Codwch ar eich traed (gan ddefnyddio'ch dwylo ar y gadair os oes angen)
- Camwch yn ôl hyd nes bod eich coesau'n cyffwrdd â'r gadair.
- Yn araf, gostyngwch eich pen-ôl ar y gadair, gan estyn am y gadair wrth ichi ostwng os oes angen.
- Gwnewch hyn\_\_\_\_\_ gwaith





## Eistedd a Sefyll heb ddefnyddio'r dwylo

- Eisteddwch yn syth yn agos at flaen y gadair gyda'ch dwylo ar eich cluniau neu wedi'u plygu ar draws eich brest.
- Rhowch eich traed yn ôl ychydig.
- Pwyswch ymlaen ychydig
- Codwch ar eich traed
- Camwch yn ôl hyd nes bod eich coesau'n cyffwrdd â'r gadair ac yna yn araf, gostyngwch eich pen-ôl ar y gadair.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith



## Cerdded wysg eich cefn â chynhalydd

- Sefwch ochr yn ochr â'r cynhalydd.
- Cerddwch 10 cam wysg eich cefn.
- Cadwch eich cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen drwy gydol yr ymarfer.
- Rhowch flaenau'r traed i lawr ar y llawr gyntaf.
- Dylech wneud yr ymarfer yn araf a than reolaeth.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



# Cerdded wysg eich cefn heb gynhalydd

- Sefwch yn syth
- Cerddwch 10 cam wysg eich cefn.
- Cadwch eich cefn yn syth ac edrychwch yn syth ymlaen drwy gydol yr ymarfer.
- Rhowch flaenau'r traed i lawr ar y llawr gyntaf.
- Dylech wneud yr ymarfer yn araf a than reolaeth.
- Gwnewch yr un peth y ffordd arall.



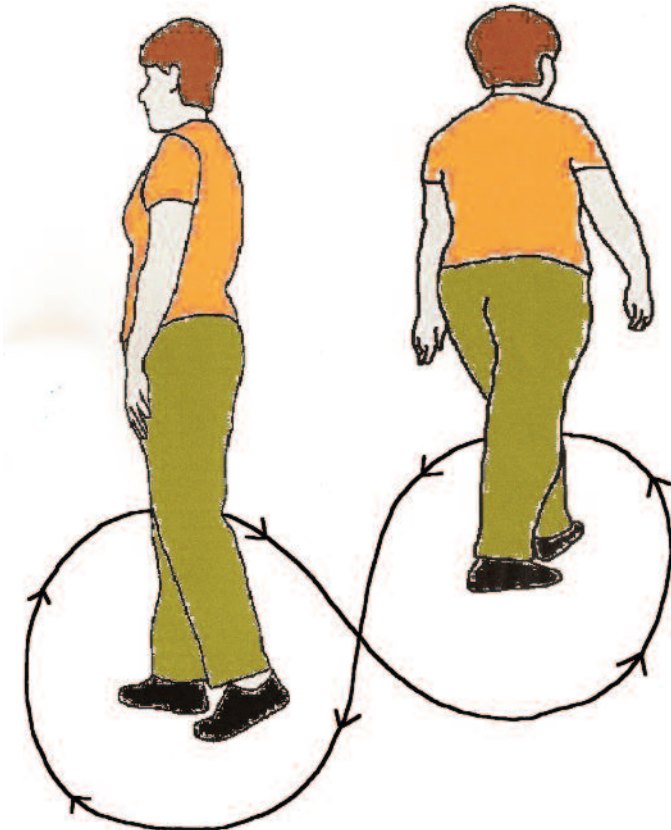
# Cerdded blaen a sawdl wysg eich cefn

- Sefwch yn syth
- Edrychwch yn syth ymlaen
- Rhowch un droed yn uniongyrchol y tu ôl i'r llall gan gyffwrdd blaen y droed yn erbyn y sawdl er mwyn i'r traed fod mewn llinell syth.
- Dylech barhau i gerdded wysg eich cefn fel hyn am 10 cam.
- Ceisiwch gerdded yn esmwyth gan symud y pwysau o flaenau'ch traed wrth fynd.
- Rhowch eich traed lled y glun ar wahân cyn troi ac yna gwneud yr un ymarfer ond i'r cyfeiriad arall.



## Cerdded a Throi

- Cerddwch ar eich cyflymder arferol mewn siâp ffigwr 8 (o amgylch 2 gadair os yw hyn yn haws i chi).
- Ceisiwch gadw osgo unionsyth wrth ichi gerdded.
- Gwnewch yr ymarfer hwn ddwywaith yn unig.



# Dringo'r grisiau

- Daliwch y rheilen os ydych yn gwneud hynny fel arfer ond ceisiwch beidio â thynnu gormod gyda'ch breichiau.
- Defnyddiwch y goes gryfaf i arwain ar bob gris.
- Rhowch y droed gyfan ar y gris.
- Edrychwch i lawr gyda'ch llygaid (yn hytrach na phlygu ymlaen o'r canol) i edrych ar osgo'ch traed.
- Ar y top, gorffwyswch ac yna dewch yn ôl i lawr gan arwain â'ch coes wanaf ar bob gris.
- Gwnewch hyn \_\_\_\_\_ gwaith



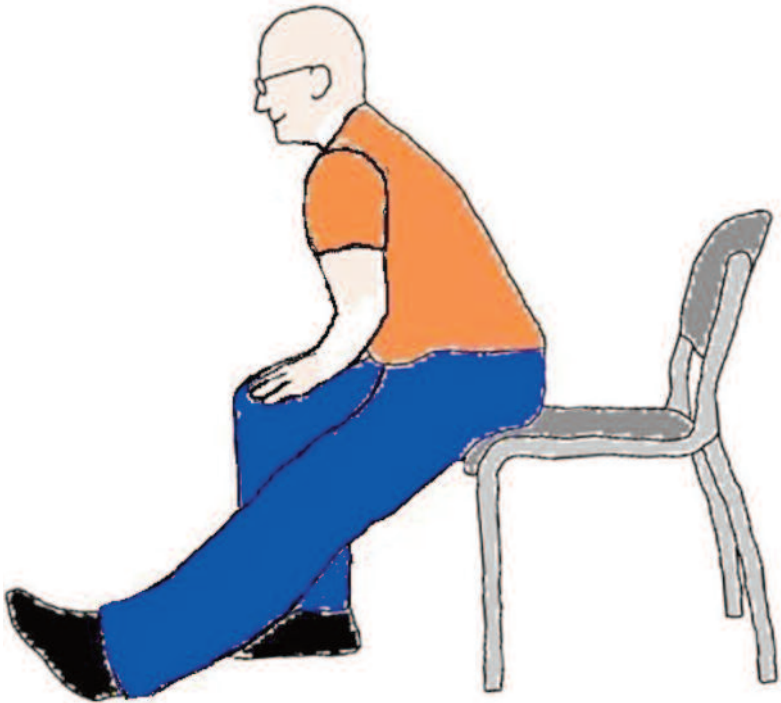
# Dod â'r sesiwn i ben

Gwnewch yr ymestyniadau canlynol:



## Ymestyn croth y goes

- Eisteddwch ymlaen yn y gadair a daliwch yn sownd
- Dylech barhau i blygu un ben-glin yn uniongyrchol uwchben y pigwrn.
- Sythwch y goes arall â'r sawdl ar y llawr.
- Tynnwch eich bysedd traed yn ôl tuag at y grimog hyd nes y byddwch yn teimlo croth y goes yn ymestyn.
- Daliwch am 10-15 eiliad gan sicrhau nad yw'r ben-glin wedi'i chloi.
- Ymlaciwch a gwnewch yr un peth yr ochr arall.





# Ymestyn cefn y glun

- Sicrhewch eich bod yn eistedd ar flaen y gadair.
- Sythwch un goes gan roi'r sawdl ar y llawr.
- Rhowch eich dwy law ar y goes arall ac yna eisteddwch yn syth iawn.
- Pwyswch ymlaen â chefn syth hyd nes y byddwch yn teimlo cefn eich clun yn ymestyn.
- Daliwch am 10-15 eiliad
- Gwnewch yr un peth â'r goes arall



# Cerdded

- Ceisiwch fynd i gerdded ddwywaith yr wythnos am 30 munud y tro.
- Mae cerdded am 5 neu 10 munud yn ffordd ddelfrydol i ddechrau arni. Dylech ymestyn yr amser hyd nes eich bod yn gallu cerdded am 30 munud yn ddi-stop.
- Os yw'n bosibl, ceisiwch gerdded ar gyflymder sy'n eich gwneud chi'n fwy cynnes ac sy'n cyflymu eich anadlu. Dylech fod yn dal i allu siarad wrth ichi gerdded. Os ydych yn methu siarad oherwydd eich bod allan o wynt, rydych chi'n mynd yn rhy gyflym ac mae angen ichi arafu ychydig.
- Gwisgwch ddillad cyfforddus a llac ac esgidiau cryf a fflat.

# Da iawn!

## Rydych wedi gorffen eich ymarferion am heddiw.

Ceisiwch wneud yr ymarferion hyn yn y cartref **ddwywaith** yn rhagor yr wythnos hon.

Pennwch ddiwrnod ac amser ar gyfer y sesiynau hyn nawr.

## Cynnydd o ran Cydbwysedd

Unwaith eich bod yn gwneud yr ymarferion cydbwysedd yn hyderus ac yn rheolaidd, YN RADDOL dylech ddibynnu llai ar ddefnyddio'ch dwylo fel cymorth. Gellir gwneud hyn drwy ryddhau eich bysedd bach er mwyn gweld a allwch chi barhau i gydbwyso. Y cam nesaf yw rhyddhau eich bysedd modrwy ac ar ôl ichi feistroli hyn, ceisiwch ryddhau eich bysedd canol er mwyn ichi gydbwyso gan ddefnyddio'ch mynegfysedd yn unig. Sicrhewch eich bod yn meistroli pob cam cyn symud ymlaen i'r nesaf.

Mae'n helpu i gadw dyddiadur ymarfer. Bydd hyn yn eich atgoffa chi pryd oedd y tro diwethaf ichi wneud eich ymarferion a bydd yn fan lle gallwch nodi unrhyw beth rydych chi eisiau gofyn neu ddweud wrth eich hyfforddwr ymarfer. Mae dyddiadur ar y dudalen nesaf y gallwch chi ei ddefnyddio.

## DYDDIADUR YMARFER

<b>Dyddiad</b> (e.e. 2 Mehefin 2011)	<b>Sylwadau</b> (e.e. Heb wneud ymarfer penodol, teimlo eich bod wedi gwella mewn ymarfer penodol, wedi cerdded ychydig heddiw)

## Hoffem gydnabod yr adnoddau canlynol o ran y cynnwys:

The Otago Exercise Programme, Professor John Campbell & Dr Clare Robertson. ACC New Zealand, 1997.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 1: A randomized controlled trial. British Medical Journal 2001, Vol 322, p697-700.

Robertson MC, et al. Effectiveness and economic evaluation of a nurse delivered home exercise program to prevent falls 2: Controlled trial in multiple centers. British Medical Journal, 2001, Vol 322, p701-704.

The Postural Stability Instructor Manual, Later Life Training, 2008.

Gyda diolch hefyd i:

Steve Richardson, Crashed Inventors, am ddylunio'r daflen.

Yr Athro John Campbell a'r Dr Clare Robertson am eu caniatâd i ddefnyddio Rhaglen Ymarferion OTAGO ac am eu cydweithio parhaus â Later Life Training.

Y Dr Susie Dinan-Young a'r Dr Dawn Skelton am eu cymorth technegol parhaus.

Later Life Training © Mehefin 2011.  
Gellir atgynhyrchu'r llyfryn hwn yn ddi-dâl.