

**PARKINSON'S<sup>UK</sup> CHANGE ATTITUDES. FIND A CURE. JOIN US.**



# **CADW’N HEINI GYDA CHLEFYD PARKINSON**

## CYNNWYS

- Cyflwyniad Tudalen 3
- Diogelwch personol Tudalennau 3/4
- Braslun o'r ymarferion a'r paratoi ar eu cyfer Tudalen 4
- Ymarferion Tudalen 5
- Ymarfer 1: Codi'r breichiau Tudalen 6
- Ymarfer 2: Plannu'r sodlau Tudalen 7
- Ymarfer 3: Troi'r pengliniau Tudalen 8
- Ymarfer 4: Plygu'r breichiau Tudalen 9
- Ymarfer 5: Gris Tudalen 10
- Ymarfer 6: Troi'r corff Tudalen 11
- Ymarfer 7: Cryfhau'r ysgwyddau Tudalen 12
- Ymarfer 8: Plygu'r pengliniau Tudalen 13
- Ymarfer 9: Plygu/estyn yr ystlysau Tudalen 14
- Ymarfer 10: Rhwyfo â gwregys Tudalen 15
- Ymarfer 11: Codi oddi ar gadair Tudalen 16
- Ymarfer 12: Codi braich a choes Tudalen 17
- Diloch Tudalen 18

## Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn wedi'i lunio gan fudiad 'Parkinson's UK Cymru' ar y cyd â Chynllun Atgyfeirio Cymru ar gyfer Ymarfer Corff.

Diben y llyfryn yw galluogi'r rhai sy'n cymryd rhan yn nosbarthiadau ymarfer Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe a Bro Morgannwg i barhau i ymarfer gartref. Dylech chi ofalu eich bod wedi'ch asesu'n un sy'n gallu dilyn y rhaglen hon cyn ei dechrau.

## Diogelwch personol

I ymarfer mor ddiogel ag y bo modd, dylech chi gadw at y canllawiau hyn:

- Gofalu bod y gadair a ddefnyddiwch chi yn un gadarn a sefydlog.
- Gwisgo dillad cyfforddus ac esgidiau cryf.
- Ymarfer mewn man addas gan ofalu bod digon o le yno. Dylai band ymarfer a gwydraid o ddŵr fod wrth law cyn dechrau.
- Os daw poen yn eich brest wrth ymarfer, neu os teimlwch chi'n benysgafn neu'n fyr eich gwynt, rhaid gorffwyso yn syth a chysylltu â meddyg y teulu (neu ffonio ambiwlans os ydych chi'n teimlo'n wael o hyd ar ôl dod â'r ymarfer i ben).
- Dyw hi ddim yn anarferol i'ch cyhyrau fod ychydig yn dost wrth ymarfer ac yn dynn drannoeth. Mae hynny'n dangos bod yr ymarfer

o les. Os oes poen yn eich cymalau neu'ch cyhyrau, fodd bynnag, dylech chi aros a gofalu eich bod yn sefyll neu'n eistedd yn gywir cyn dechrau eto. Os yw'r poen yn parhau, fe ddylech chi ofyn i'r hyfforddwr eich cynghori.

- Anadlu yn y modd arferol wrth ymarfer, a mwynhau'r profiad.
- Anelu at ymarfer gartref o leiaf ddwywaith yr wythnos yn ogystal â'r dosbarth.

## **Braslun o'r ymarferion a'r paratoi ar eu cyfer**

### **Nodi'r ymarferion yn ôl lliw**

Bydd pob un o'r ymarferion isod o les i ran benodol o'r corff ac maen nhw wedi'u nodi yn ôl lliw i ddangos hynny.

Mae'r rhai glas o les i'r breichiau, yn bennaf. Mae'r rhai gwyrdd o les i'r coesau ac mae'r rhai pinc yn ymwneud â'r bongorff.

### **Paratoi**

Cyn dechrau ymarfer, mae'n bwysig cofio ymbaratoi am 5-10 munud. Gallech chi ddefnyddio ymarferion sylfaenol megis martsio, taro'r traed neu siglo'ch breichiau i gyflymu curiad eich calon.

- Ar ôl gorffen pob ymarfer, dylech chi ymestyn am 5-10 eiliad. Er enghraifft, ar ôl plygu ac estyn eich ystlysau nifer o weithiau, dylech chi wneud hynny am ryw 10 eiliad ar bob ochr.

## YMARFERION

Ymarfer 1: Codi'r  
breichiau

Ymarfer 2: Plannu'r  
sodlau

Ymarfer 3: Troi'r  
pengliniau

Ymarfer 7: Cryfhau'r  
ysgwyddau

Ymarfer 5: Gris

Ymarfer 6: Troi'r corff

Ymarfer 4: Plygu'r  
breichiau

Ymarfer 8: Plygu'r  
pengliniau

Ymarfer 9: Plygu/estyn  
yr ystlysau

Ymarfer 10: Rhwyfo â  
gwegys

Ymarfer 11: Codi oddi  
ar gadair

Ymarfer 12: Codi braich  
a choes

## Ymarfer 1: Codi'r breichiau



Codi'ch breichiau oddi wrth eich ystlysau at uchder yr ysgwyddau.

Cadw eich cefn yn syth a chyhyrau'r bol yn dynn.

Ffordd anos: defnyddio pwysau neu ddal y breichiau i fyny am rai eiliadau.

Ffordd haws: defnyddio pwysau ysgafnach neu beidio â defnyddio pwysau.

## Ymarfer 2: Plannu'r sodlau



Sefyll ger cadair i'ch cynnal lle bo angen.

Camu ymlaen a tharo'r llawr â'ch sawdl.

Dod â'r troed yn ôl a gwneud yr un fath ar yr ochr arall.

### Ymarfer 3: Troi'r pengliniau



Gorwedd ar eich cefn gan blygu'r pengliniau a rhoi'ch gwadnau ar y llawr.

Gostwng y pengliniau'n araf tua'r naill ochr, cyhyd ag y bo'n gyfforddus, gan gadw'r ysgwyddau ar y llawr.

Dychwelyd yn araf at y man cychwyn a gwneud yr un fath ar yr ochr arall.

Ffordd anos: codi'ch traed.

## Ymarfer 4: Plygu'r breichiau



Sefyll â'ch traed yr un lled â'r cluniau, gan gadw'r cefn yn syth a chyhyrau'r bol yn dynn.

Estyn eich breichiau (cledrau'r dwylo yn wynebu tua'r nenfwd).

Plygu'r breichiau gan ddod â'r dwylo tuag at eich brest.

Gostwng eich breichiau yn ôl at y man cychwyn.

Ffordd anos: Defnyddio pwysau trymach, symud yn arafach.

## Ymarfer 5: Gris



Rhoi'ch troed i gyd ar y gris (eich coes gryfach gyntaf).

Dod â'ch troed arall at y gris.

Rhoi'ch traed yn ôl ar y llawr (eich coes gryfach gyntaf).

Ffordd anos: defnyddio gris uwch.

## **Ymarfer 6: Troi'r corff**



Sefyll â'ch traed yr un lled â'r cluniau, plygu'r pengliniau ychydig a rhoi'r naill law yn y llall.

Gan ddal bêl, troi rhan uchaf y corff tua un ochr, ond nid y cluniau.

Troi yn ôl yn araf a gwneud yr fath ar yr ochr arall.

Ffordd anos: defnyddio pwysau.

## Ymarfer 7: Cryfhau'r ysgwyddau



Sefyll â'ch traed yr un lled â'r cluniau a phlygu'r pengliniau ychydig gan ofalu bod eich cefn yn syth a bod cyhyrau'r bol yn dynn.

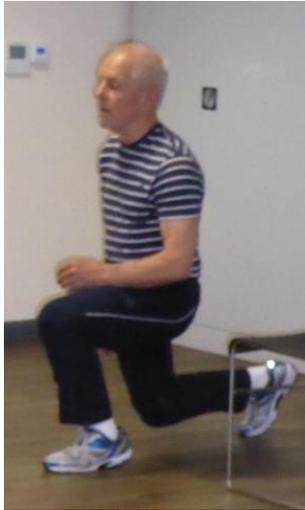
Dylai'ch dwylo wynebu oddi wrthy'ch chi, yr un uchder â'ch ysgwyddau.

Codi'r breichiau uwch eich pen cyn eu gostwng yn ôl at y man cychwyn.

Ffordd haws: codi ond un fraich ar y tro a defnyddio pwysau ysgafnach.

Ffordd anos: codi'r ddwy fraich a defnyddio pwysau trymach.

## **Ymarfer 8: Plygu'r pengliniau**

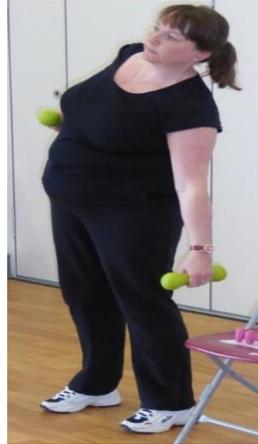


Sefyll ger cadair i'ch cynnal lle bo angen. Camu yn ôl ar flaen eich troed.

Plygu'r coesau yn araf fel pe baech chi'n penglinio.

Gan gadw'r cefn yn syth a'r ysgwyddau'n wastad, gwthio trwy'r traed i godi cyn gwneud yr un fath ar yr ochr arall.

## Ymarfer 9: Plygu/estyn yr ystlysau



Sefyll â'ch traed yr un lled â'r cluniau, gan gadw'r cefn yn syth ac edrych ymlaen.

Plygu un ystlys cyhyd ag y bo'n gyfforddus, gan gadw'r cefn yn syth.

Dod yn ôl at y canol a gwneud yr un fath ar yr ochr arall.

Ffordd anos: defnyddio pwysau.

## **Ymarfer 10: Rhwyfo â gwregys**



Eistedd ar gadair a lapio'r gwregys am un troed.

Dal pennau'r gwregys, un ym mhob llaw. Cadw'r cefn yn syth a chodi'ch frest.

Tynnu'r penelinoedd yn ôl, gan wasgu'r palfeisiau at ei gilydd a chadw'r breichiau at eich ystlysau.

Fel arall, lapio'r gwregys am y ddau draed wrth eistedd yn syth a thynnu'r pennau, gan wasgu'r palfeisiau at ei gilydd.

Ffordd anos: defnyddio gwregys cryfach.

## **Ymarfer 11: Codi oddi ar gadair**



Eistedd ar flaen cadair â'ch traed yr un lled â'r cluniau.

Codi'ch brest, plygu ymlaen ychydig a gwthio trwy'r coesau i sefyll.

Symud eich traed yn ôl ychydig nes cyrraedd ymyl y gadair. Eistedd arni eto.

Ffordd anos: eistedd yn araf neu eistedd uwchben y gadair, heb bwysu arni.

## **Ymarfer 12: Codi braich a choes**



Sefyll â'ch traed yr un lled â'r cluniau gan gadw'r cefn yn syth a'r ysgwyddau i lawr.

Codi'r troed tua'r un ochr cyn ei ostwng a gwneud yr un fath ar yr ochr arall.

Ffordd anos: codi coes a braich yr un pryd.

## Diolch

Diolch i nyrsys arbenigol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe a Bro Morgannwg ym maes Clefyd Parkinson sydd wedi helpu i ddyfeisio'r ymarferion, yn ogystal â chydlynedd Cynllun Atgyfeirio Cymru ar gyfer Ymarfer Corff, Jeannie Wyatt Williams, a'i staff yn ardal Abertawe a Bro Morgannwg. Diolch i bwyllgor ariannu bwrdd iechyd yr ardal am noddi'r dosbarthiadau a'r llyfryn, hefyd.



Wales National Exercise  
Referral Scheme (NERS)  
Cynllun Atgyfeirio Cleifion  
i Wneud Ymarfer Corff Cymru



Bwrdd Iechyd Prifysgol  
Abertawe Bro Morgannwg  
University Health Board