

Ymgyrch 'Symud am Iechyd'

Fel rhan o'n hymgyrch Symud am Iechyd, mae Cymdeithas Siartredig Ffisiotherapi yn galw ar gyflogwyr a llywodraethau ar draws y Deyrnas Unedig i gydnabod gwerth ffisiotherapi galwedigaethol yn y frwydr yn erbyn afiechyd gwaith-berthnasol. Mae mwy o wybodaeth ar yr ymgyrch ar gael yn www.csp.org.uk/moveforhealth.

Ffisiotherapi: eich cadw yn ffit am waith

Adferiad Mae: ffisiotherapyddion yn arbenigo mewn adsefydlu, helpu pobl i ddechredu i'w gweithgareddau arferol ar ôl salwch ac anaf. Os ydych yn dioddef o broblemau iechyd a'i bod yn ymddangos bod gwaith yn eu gwneud yn waeth, gall ffisios helpu! Byddant yn gweithio gyda chi i greu cynllun i'ch helpu i ddod yn ffit ac iach. Mae hyn yn cynnwys mynd i'r afael â ffactorau risg yn eich gwaith a ffordd gyffredinol o fyw a all fod yn achosi neu'n cyfrannu at broblemau gyda'ch iechyd.

Ataliaeth: Mae ffisiotherapyddion hefyd yn gwybod fod ataliaeth bob amser yn well nag iachâd. Gall dilyn y cyngor yn y llythyr yma eich helpu i ostwng risg problemau iechyd rhag digwydd o gwbl.

Gall eich meddyg teulu eich cyfeirio at ffisiotherapydd, neu medrwrch gysylltu ag adran ffisio y Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn lleol i ganfod sut i gael apwyntiad neu ewch i www.physio2u.co.uk. I ganfod ffisiotherapydd iechyd galwedigaethol ymwelwch â gwefan y Gymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Iechyd Galwedigaethol ac Ergonomeg www.acpohe.org.uk

YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau yn y llyfryn hwn i gynnwys ystod o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw anaf. Os ydych yn cael poen neu'n anghysurus fel canlyniad i unrhyw un o'r gweithgareddau, stopiwch ar unwaith a siarad gyda gweithiwr iechyd proffesiynol, megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

Mae'r ddogfen hon ar gael mewn fformat ar gyfer pobl sydd â phroblemau gyda'u golwg Ffôn: **020 7306 6666**

Y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP) yw'r corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur ar gyfer y 48,000 o ffisiotherapyddion siartredig, myfyrwyr ffisiotherapi a chynorthwywyr sydd yn y Deyrnas Unedig. Mae gan y Gymdeithas swyddfeydd yn Llundain, Caeredin, Caerdydd a Belfast.



CYMDEITHAS SIARTREDIG FFSIOTHERAPI

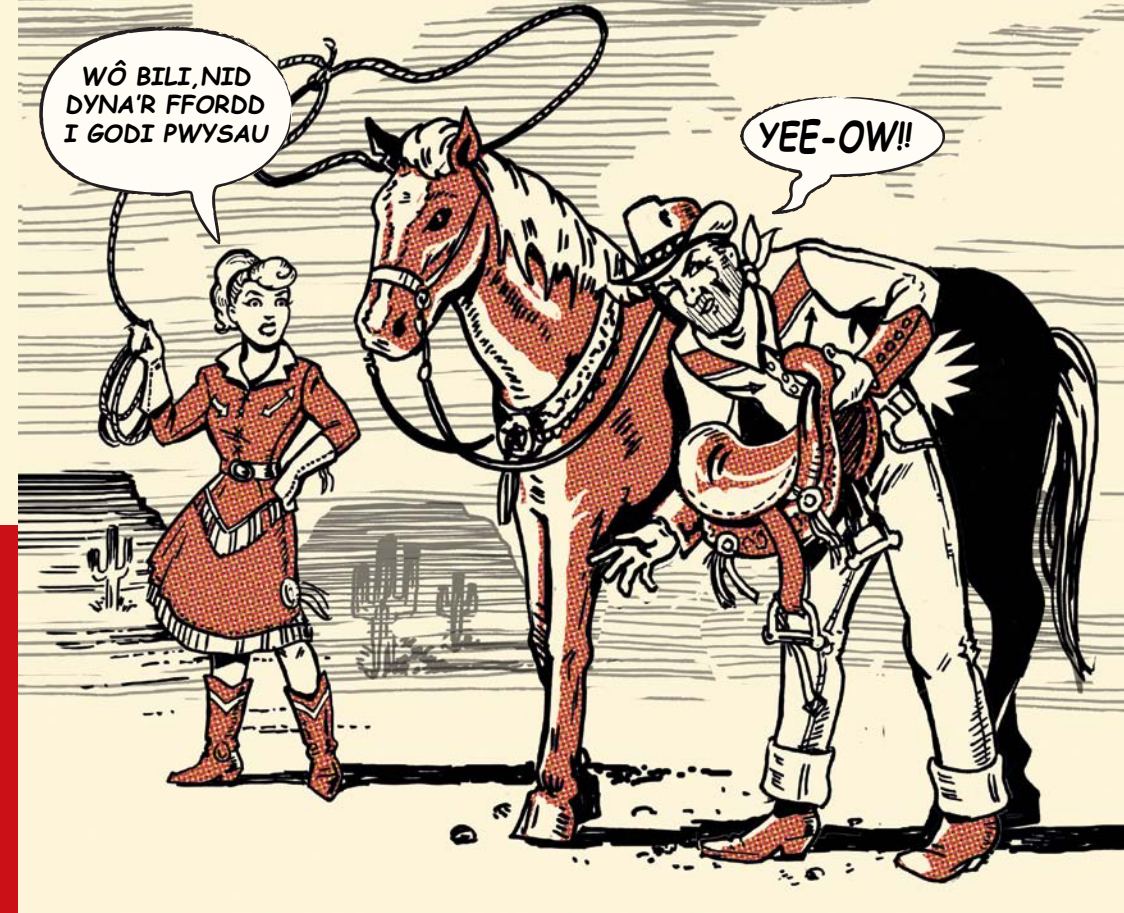
Gwefan www.csp.org.uk
E-bost enquiries@csp.org.uk
14 Bedford Row, Llundain WC1R 4ED
Ffôn: **+44(0) 020 7306 6666**

Ymwelwch â www.csp.org.uk/moveforhealth

© Hawlfraint CSP 2010. Darluniadau gan Vince Ray

Ffit ar gyfer **GWAITH EGNIOL!**

CYNGOR DA



Cafodd y daflen hon ei pharatoi gyda help ffisiotherapyddion siartredig sy'n arbenigo mewn iechyd galwedigaethol ac ergonomeg. Mae'r lluniau'n dangos cymeriadau ffuglennol ond mae gofynion eu swyddi egniol ar eu cyrff yn real iawn! Mae gan filiynau o bobl ar draws y Deyrnas Unedig swyddi sy'n anodd yn gorfforol neu'n ailadroddus. Os ydych chi'n un ohonynt, mae'r daflen yn esbonio sut i wella eich iechyd pan fyddwch yn gwneud eich gwaith egniol neu waith corfforol a gostwng eich risg o anaf.

MAE GWAITH EGNIOL YN DDA I CHI

Gall yr hyn a wnawn i ennill bywoliaeth gael effaith gadarnhaol ar ein lles corfforol a meddyliol.

Myth yw'r syniad fod codi a chario neu symud ailadroddus yn 'ddrwg i chi'. Ond mae'n wir y gall gwaith egniol, os caiff ei wneud yn y modd anghywir, weithiau gyfrannu at gyflyrau iechyd

fel anhwylderau cyhyrosgerbydol, megis poen yng ngwaelod y cefn, anafiadau i gymalau, poenau a straen cyhyrau a phoen amhenodol yn y fraich – sy'n derm cyffredin ar gyfer rhai mathau o boen a deimlir yn y bysedd, arddyrnau, blaen breichiau, gwddf ac ysgwyddau.

**GALL GWAITH AILADRODDUS
GYFRANNU AT STRAEN, HYD YN OED
I'R ROBOTIAID ESTRON! GOFALWCH
FOD EICH YSTUM YN IAWN A
CHYMRD SEIBIANT CYSON!**



MANTEISION CORFFOROL

Os yw'ch swydd yn cynnwys llawer o weithgaredd rheolaidd fel plygu, codi, ymestyn a gwthio, y newyddion da yw ei fod yn rhoi cyfle ardderchog i chi fod yng ngofal eich iechyd corfforol. Mae gweithgaredd corfforol aml yn gwella eich iechyd a'ch ffitrwydd cyffredinol a bydd yn eich helpu i gael y mwyaf o'ch gwaith a'ch bywyd yn gyffredinol.

Gall dim ond gwneud eich gwaith eich helpu i gyrraedd y targed a argymhellir ar gyfer ymarfer. Mae ffisiotherapyddion yn awgrymu eich bod yn cymryd 30 munud o weithgaredd corfforol o leiaf bum diwrnod bob wythnos. Medrir gwahanu ymarfer yn ddarnau 10 neu 15 munud, os yw hyn yn gweddu'n well i chi. Dylech wneud yn siŵr eich bod yn:

- > Cynhesu ychydig, i baratoi eich corff ar gyfer gwaith trwm neu ailadroddus. Dylech anelu gwneud hyn ar ddechrau'r dydd ac ar ôl cyfnodau seibiant.
- > Defnyddio techneg dda. Gofynnwch am hyfforddiant wedi'i deilwra ar gyfer y tasgau a wneuch a dilyn y cyngor a gewch.
- > Defnyddio unrhyw offer a roddwyd i'ch helpu i wneud eich swydd yn iawn. Meddyliwch am athletwyr blaenllaw. Pe byddai chwaraewr tenis yn dal ei rased yn anghywir neu golffiwr ddim yn swingio ei glwb yn iawn, byddai eu cyrff yn brifo mewn dim o dro.
- > Gwneud gweithgareddau ailadroddus ar yn ail â'i gilydd a chofiwch gymryd eich cyfnodau gorffwys, neu gael 'micro seibiant' yn rheolaidd
- > Ystyried gofyn am gyngor gan ffisio am



- ymarferion penodol fydd yn eich helpu i ddatblygu'r nerth rydych ei angen i wneud eich swydd yn ddiogel ac yn fwyaf effeithlon
- > Defnyddio ystumiau gwaith niwtral gymaint ag sy'n bosibl – safwch yn syth, cadw ystum naturiol eich cefn, cadw eich breichiau yn agos at eich corff a'ch traed led clun ar wahân
- > Cryfhau eich cyhyrau a gwella eich ffitrwydd fel y medrwrch reoli gofynion y swydd yn rhyddach. Byddwch yn canfod fod gennych fwy o egni i fwynhau amser hamdden gyda theulu a ffrindiau
- > Dilyn gweithdrefnau iechyd a diogelwch eich cyflogydd – maent yno am reswm da
- > Bwyta'n dda ac yfed digon o hylif
- > Dweud wrth eich cyflogwr yn brydlon os oes gennych unrhyw symptomau.

MANTEISION IECHYD MEDDWL

Gall gwaith egniol hefyd fod o fudd i'ch lles meddyliol. Mae bod yn gorfforol egniol yn gwneud i'ch corff ryddhau cemegau sy'n helpu i godi eich hwyliau a'ch annog i ymlacio. Gall yr awgrymiadau syml yma eich helpu i gadw golwg ar eich lefelau straen:

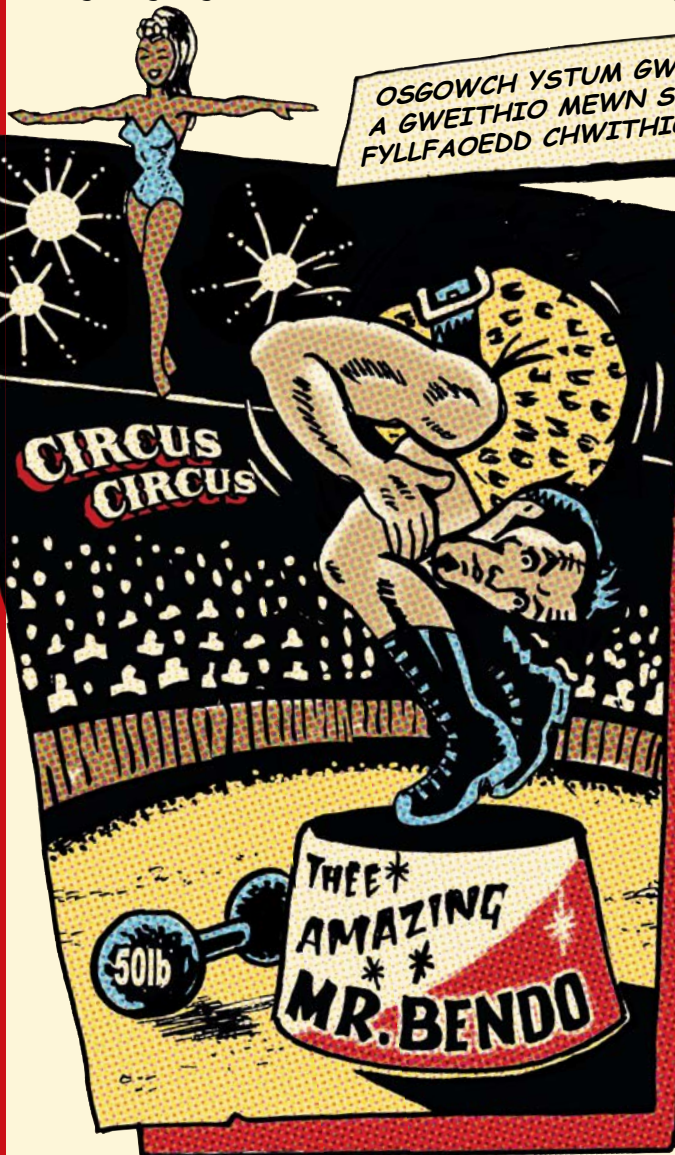
- > Anadlwch yn gywir. Os ydych yn teimlo dan straen neu'n bryderus, cymerwch ychydig o anadlau dwfn. Byddwch yn teimlo'n dawelach ac yn fwy mewn rheolaeth
- > Edrychwch am y pethau cadarnhaol yn ac o amgylch eich amgylchedd gwaith.

Ewch tu allan a mwynhau awyr iach yn ystod seibiant.

Os ydych yn gweithio yn yr awyr agored, efallai y medrwyd newid golygfa. Os yw'ch gweithle'n teimlo'n dywyll, awgrymwyd gôt newydd o baent neu well goleuadau

- > Ceisiwch gadw sefyllfaoedd heriol mewn persbectif. Dysgwch ddathlu eich llwyddiant yn hytrach na rhoi amser caled i'ch hunan am yr hyn nad ydych wedi'i gyflawni
- > Gwnewch hi'n flaenoriaeth i gael noswaith dda o gwsg. Os nad ydych yn gwneud gwaith shifft, anelwch fynd i'r gwely a chodi ar yr un amser ar y rhan fwyaf o ddyddiau
- > Cymerwch y gwyliau mae gennych hawl iddo. Bydd yn eich helpu i ymlacio a dadebru.

OSGOWCH YSTUM GWael
A GWEITHIO MEWN SE-
FYLLFAOEDD CHWITHIG!



EDRYCH AR ÔL EICH HUN!

Mae llawer y medrwyd ei wneud i edrych ar eich ôl eich hun yn ystod eich gwaith egniol...

Mae ffisiotherapyddion yn argymhell eich bod yn meddwl yn ofalus am y symudiadau rheolaidd sydd angen i chi eu gwneud ar gyfer eich swydd. Dylech geisio dileu symudiadau nad ydynt o fudd i'ch iechyd ac a fedrai fod yn cyfyngu ar eich cynhyrchiant. Mae'r symudiadau y dylech geisio eu hosgoi yn cynnwys:

- > Symudiadau chwithig neu anghysurus (e.e. gweithio gyda'ch breichiau i ffwrdd o'ch corff, neu gyda'ch cefn wedi'i blygu a'i dwistio)
- > Defnyddio gormod o rym
- > Gosod gormod o straen ar un ochr i'ch corff.

Medrwyd gyflawni hyn drwy ddatblygu gwell ystumiau gwaith.

YSTUM DA

Mae ystum cywir a throsglwyddo pwysau eich corff wrth symud yn wirioneddol bwysig ar gyfer iechyd da ac mae'n rhywbeth y gall ffisiotherapyddion weithio gyda chi i'ch helpu i'w gyflawni. Os defnyddiwch yr ystum cywir ar gyfer eich tasgau yn y gwaith

HELP GAN EICH CYFLOGYDD

Cofiwch hefyd fod gan bob cyflogydd oblygiad cyfreithiol i ddarparu gweithle diogel ac iach ar gyfer gweithwyr egniol. Dylent roi:

- > Gwybodaeth a hyfforddiant am ffyrdd diogel i weithio
- > Asesiadau risg gan aseswyr a hyfforddwyd i leihau peryglon
- > Newidiadau i'r amgylchedd gwaith a ffordd o weithio os yw hynny'n ymarferol
- > Offer diogel i'ch cynorthwyo

ac adref, bydd eich cefn, gwddf a chymalau eraill yn parhau'n iach a chryf, byddwch yn anadlu'n rhydd, yn gostwng eich risg o ddatblygu problemau a bydd eich organau mewnol yn medru gweithio'n fwy effeithiol.

Yn aml mae ystum gwael yn ganlyniad arferion gwael a ddatblygwyd gydol oes, megis eistedd yn llipa, ond gall hefyd fod yn ganlyniad:

- > Gordewdra
- > Straen a phryder
- > Blinder
- > Techneg codi a chario gwael.

Mewn ystum da, bydd asgwrn eich cefn, ysgwyddau a'ch clun mewn cyfluniad cywir. Dylech anelu cadw eich traed bellter clun o'i gilydd a'ch breichiau'n agos at eich corff. O'i weld o'r cefn, byddai asgwrn eich cefn yn edrych yn syth. O'r ochr byddai gan eich cefn siâp tebyg i'r llythren 'S'. P'un ai ydych yn sefyll, eistedd neu'n pwyso ymlaen, dylech anelu osgoi rhoi gormod o straen ar eich cymalau. Bydd hyn yn eich helpu i deimlo yn:

- > Gryfach
- > Llai blinedig
- > Llai o boenau.

yn eich dyletswyddau

- > Anogaeth i'ch staff gymryd y seibiant y mae ganddynt hawl iddo a gadael gwaith ar amser
- > Mae ffisiotherapyddion yn awgrymu fod cyflogwyr yn ystyried cynghorion sylfaenol ar 'hybu iechyd yn y gweithle'. Medrai hyn cynnwys cyngor neu wybodaeth am gynlluniau cerdded neu seiclo i'r gwaith a mynediad am ddim neu ar ddisgownt i gyfleusterau ymarfer.