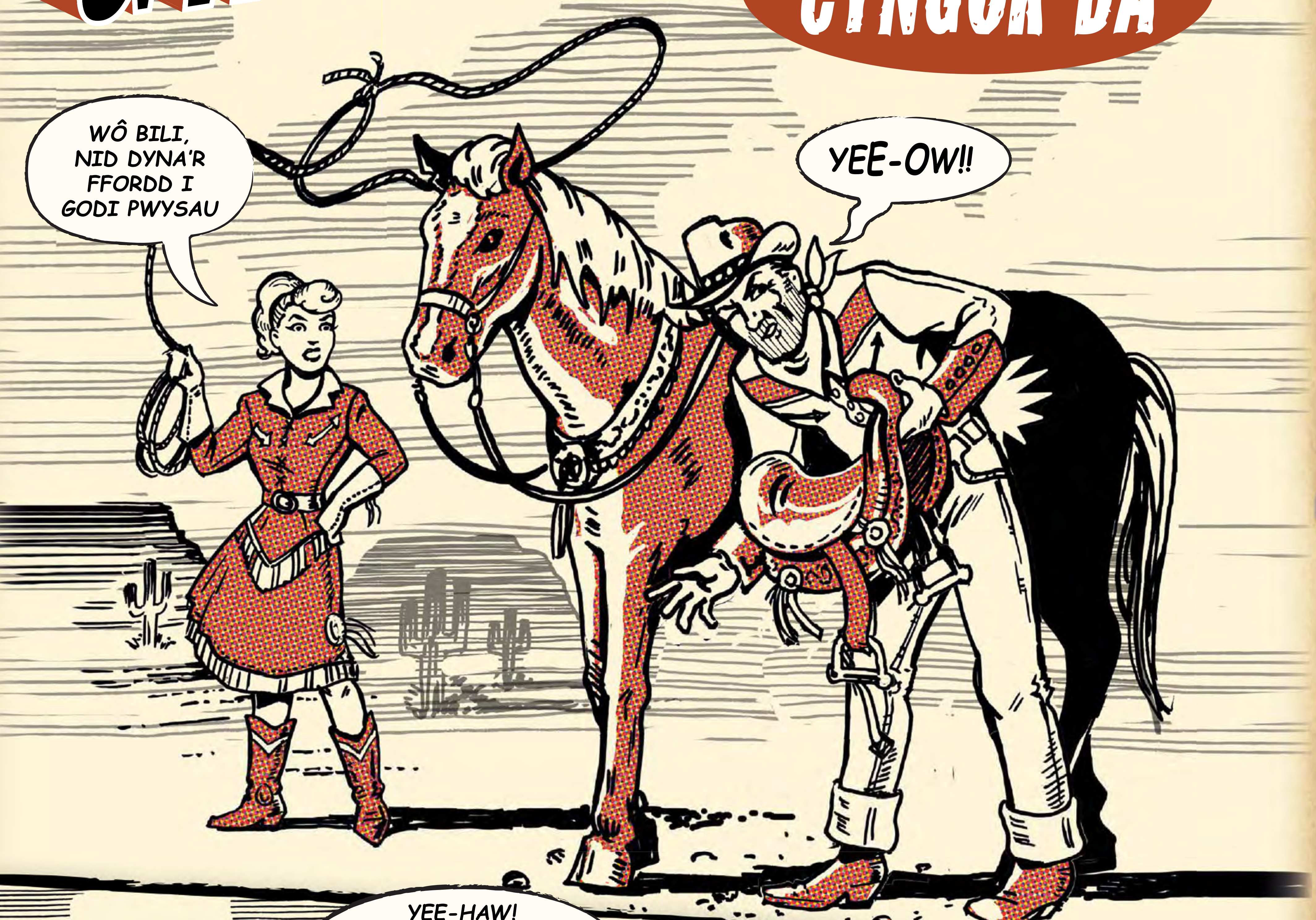
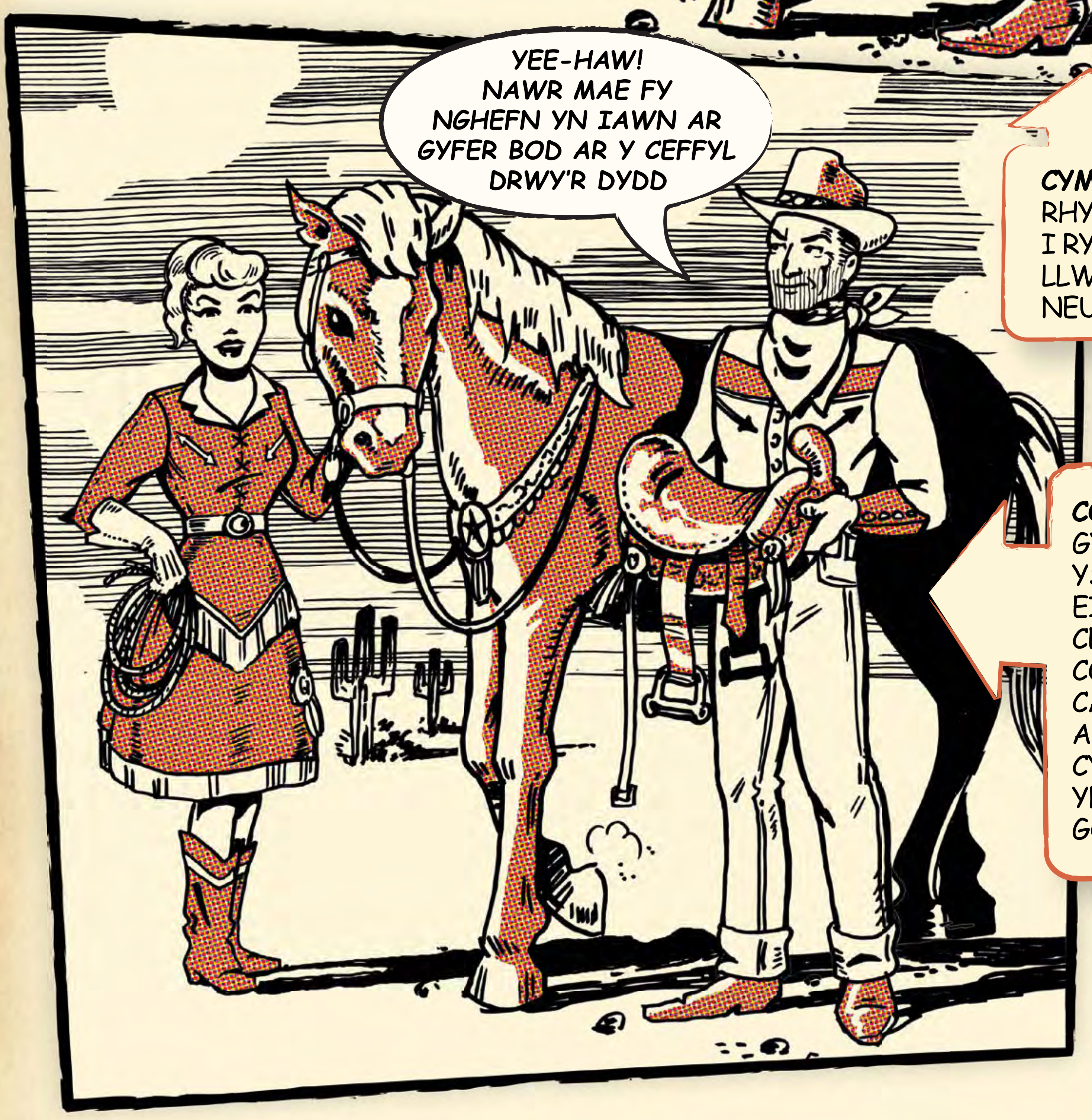
GWAITH EGNIOL!

CYNGOR DA





CYMERWCH OFAL WRTH GODI RHYWBETH. GOFYNNWCH I RYWUN HELPU OS YW'R LLWYTH YN RHY DRWM NEU'N SIÂP CHWITHIG.

CODWCH YN GYWIR DRWY GYCHWYN GYDA'CH TRAED LED YSGWYDD AR WAHÂN. PLYGWCH EICH PEN-GLINIAU A CHADW'CH CEFN YN SYTH, GAN ADAEL I'CH COESAU GYMRYD Y PWYSAU. CADWCH Y LLWYTH YN AGOS AT EICH CORFF A THYNHAU CYHYRAU'CH STUMOG. BYDD HYN YN HELPU I GADW YSTUM DA A GOSTWNG STRAEN AR EICH CEFN.

- *Gwnewch ddefnydd da o unrhyw **offer** a gynlluniwyd i'ch helpu gyda thasgau **anodd***
- *Gwnewch yn siŵr fod eich **dillad** yn ffitio'n iawn fel y medrwch **symud yn rhydd** a chadw tymheredd **cysurus** – nid yw cyhyrau oer yn ymestyn yn rhwydd*
- *Cymerwch **seibiant bach** yn gyson. Peidiwch â cholli prydau bwyd a dylech **yfed dŵr** yn gyson*
- ***Cynheswch** i baratoi eich corff ar gyfer gwaith **trwm** neu ailadroddus*
- *Amrywiwch eich tasgau i roi **ystod o ystumiau** i'ch corff*
- *Cymerwch gamau i **gryfhau** eich cyhyrau a **gwella eich ffitrwydd** fel y medrwch **ymdopi** yn rhwyddach gyda gofynion eich swydd*
- ***Peidiwch gorymestyn** i wneud tasg – **symudwch yn agosach***
- *Dywedwch wrth eich cyflogydd **yn brydlon** os ydych mewn **poen** neu'n cael unrhyw symptomau eraill.*

CSP
CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPI

Mae ffisios yn dweud...
symud er mwyn
IECHYD