



CHARTERED
SOCIETY
OF
PHYSIOTHERAPY



GYRRU HEB BOEN

YR ALLWEDD I
YRRU'N DDA

CYNGOR DA AR GYFER
CADW'N HEINI

BYDDWCH MEWN
LLE DA

TAITH GYSURUS GYDA
CHYNGOR ERGONOMIG



INVESTOR IN PEOPLE

GAN
GYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPI

ANELWYD Y DAFLEN HON AT YRWYR
MASNACHOL, OND MAE'R CYNGOR HEFYD
YN WERTHFAWR AR GYFER PAWB

CYFLWY

YSTUM YN BWYSIG

Gall gyrwyr proffesiynol a masnachol brofi amrediad o broblemau cyhyrsgerbydol, yn cynnwys poen yn y cefn, gwddf, ysgwyddau a choesau. Mae ergonomeg wael ac eistedd yn yr un ystum tu ôl i'r olwyn am

YNIAD

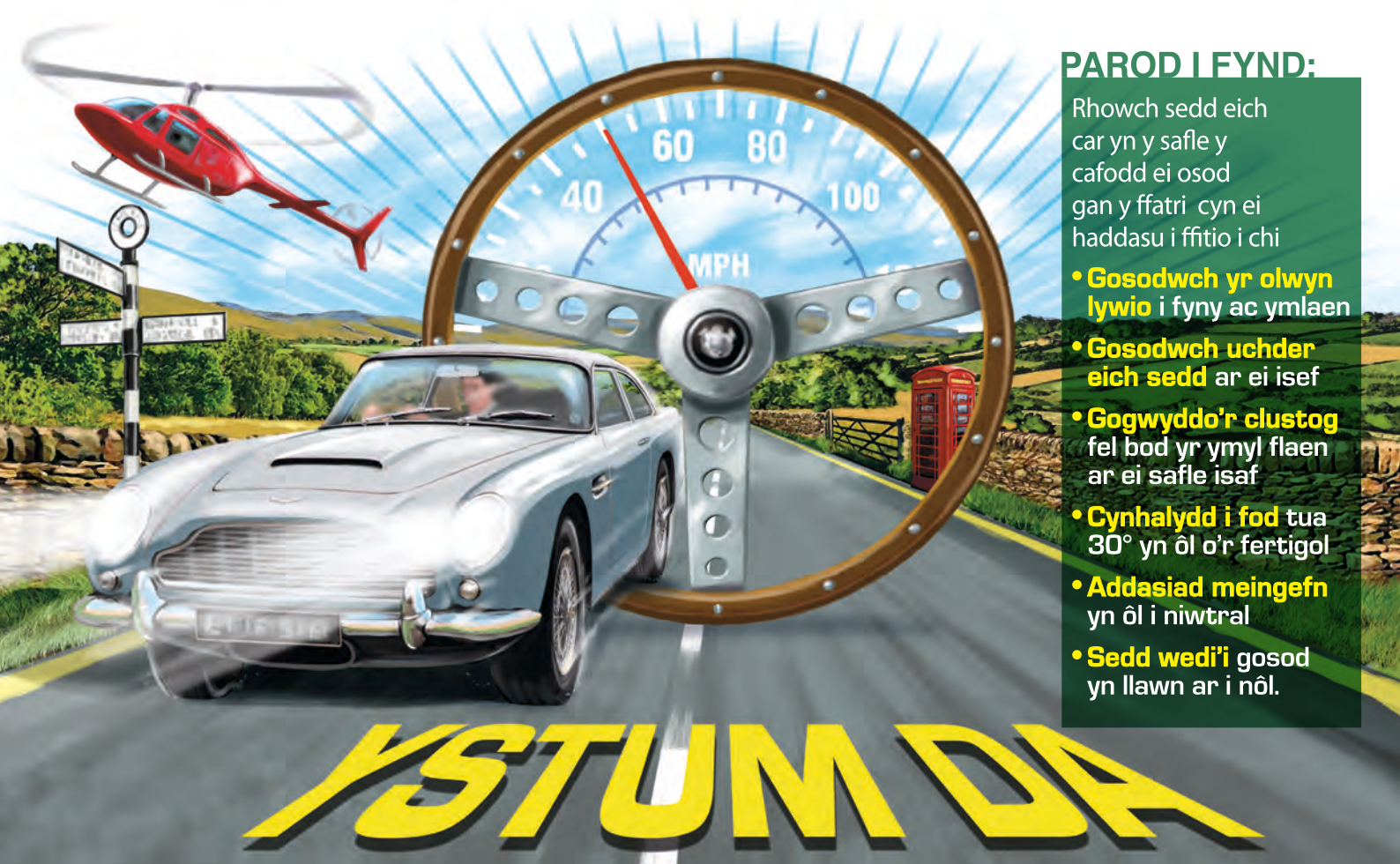
gyfnod maith yn ffactorau allweddol mewn anghysur gyrwyr. Felly gadewch i ni wneud gyrru yn fwy cyurus.

Dyma ganllaw cam-wrth-gam i wneud yn siŵr fod y car wedi'i osod yn gywir, ynghyd â rhai estyniadau syml pan fyddwch yn cymryd saib.

TIP

MAE POBL A CHEIR O WAHANOL SIAP FELLY...

- ...ewch am nifer o deithiau profi hir cyn ymrwymo i gar newydd.



PAROD I FYND:

Rhowch sedd eich car yn y safle y cafodd ei osod gan y ffatri cyn ei haddasu i ffitio i chi

- **Gosodwch yr olwyn lywio** i fyny ac ymlaen
- **Gosodwch uchder eich sedd** ar ei isef
- **Gogwyddo'r clustog** fel bod yr ymyl flaen ar ei safle isaf
- **Cynhalydd i fod** tua 30° yn ôl o'r fertigol
- **Addasiad meingefn** yn ôl i niwtral
- **Sedd wedi'i gosod** yn llawn ar i nôl.

MAE YSTUM GYRRU DA YN GOSTWNG ANGHYSUR DIANGEN A PHROBLEMAU CEFN



Parod i fynd!

Dim ond angen unwaith mae'n rhaid gwneud y camau nesaf os mai dim ond chi sy'n gyrru'r cerbyd. Ond os ydych yn rhannu cerbyd ac y gallai'r sedd gael ei newid, dilynwch y cyngor da yma bob tro yr ewch tu ôl i'r olwyn.

**GWNEWCH
YN SIŴR EICH
BOD YN GWELD
CYMAINT O'R
FFORDD AG
SYDD MODD A
BOD GENNYCH
REOLAETH DDA
O'R PEDALAU**

1^{af} Codwch y sedd
mor uchel ag sy'n gysurus i wneud yn siŵr eich bod yn gweld cymaint o'r ffordd ag sydd modd

Gwiriwch fod digon
o le rhwng eich pen a'r to

2^{il} Symudwch y sedd ymlaen
nes gallwch wasgu pedalau'r clytsh a'r sbardun i lawr yn llawn

Addaswch uchder
y sedd fel sydd angen i gael rheolaeth dda ar y pedalau

3^{ydd} Addaswch ongl gogwydd
y clustog fel y caiff y cluniau eu cefnogi ar hyd y clustog

Øsgowch bwysau
tu ôl i'r pen-glin.



y grid DECHRAU

CYN MYND, COFIWCH...



WEDYN

• **ADDASU ONGL Y CYNHALYDD CEFN**

FEL EI FOD YN CEFNOGI'R CEFN I GYD HYD AT UCHDER YR YSGWYDD

• **OSGOI ROI CEFN**

Y SEDD RHY BELL YN ÔL GAN Y BYDDAT'N EICH GORFODI I BLYGU GORMOD AR EICH PEN A'CH GWDDDF, A GALLECH DEIMLO'CH HUN YN LLITHRO YMLAEN AR Y CLUSTOG

NESAF

• **ADDASU'R LLYW**

AR I NÔL AC AR I LAWR AR GYFER CYRRAEDD RHWYDD

• **GWIRIO FOD GOFOD**

AR GYFER CLUNIAU/PENGLINIAU PAN FYDDWCH YN DEFNYDDIO'R PEDALAU

• **GWNEUD YN SIŴR**

Y GELLIR GWELD YR HOLL BANEL ARDDANGOS

YN OLAF

• **ADDASU CEFNOGAETH**

Y MEINGEFN I GAEL PWYSAU GWASTAD AR HYD Y CYNHALYDD CEFN I GYD

• **GWNEUD YN SIŴR FOD**

Y CYNHALYDD MEINGEFN YN 'FFITIO' EICH CEFN A'I FOD YN GYSURUS

HEB UNRHYW BWYNTIAU PWYSO NEU FYLCHAU

• **ADDASU'R ATEG PEN I OSTWNG**

RISG ANAF OS BYDDECH YN CAEL DAMWAIN.



**NAWA GALLWCH
DROI'R ALLWEDD**



POEN YN Y GWDDF

Mae ateg pen wedi'i addasu'n gywir yn bwysig i ostwng difrifoldeb anaf atchwipio (a achosir pan gaiff y pen ei daflu ymlaen ac yn ôl neu i'r ochr, fel a all ddigwydd mewn damweiniau car).

Dylech geisio triniaeth ffisiotherapi cyn gynted ag sydd modd os ydych yn cael anaf atchwipio.

GAIR O GYNGOR

TYNNWCH UNRHYW
GLIPIAU GWALLT PIGOG
PAN FYDDWCH YN GYRRU.
GALLENT ACHOSI ANAF
DIFRIFOL PE BYDDAI
DAMWAIN CAR.

MWYNHEWCH

DRIP DIOGEL

GYDAG ATEG PEN WEDI'I ADDASU'N GYWIR

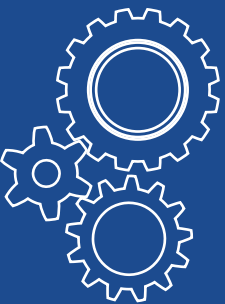
SEIBIANT

I helpu gostwng blinder, cynlluniwch deithiau'n ofalus i ganiatáu seibiant rheolaidd. Mae Cod y Ffordd Fawr yn argymhell stopio am o leiaf 15 munud bob dwy awr. Yn ystod seibiant, ewch allan am dro fer ac ymestyn.



Rhwygwch hyn i ffordd a'i gadw ym mlwch menig eich car





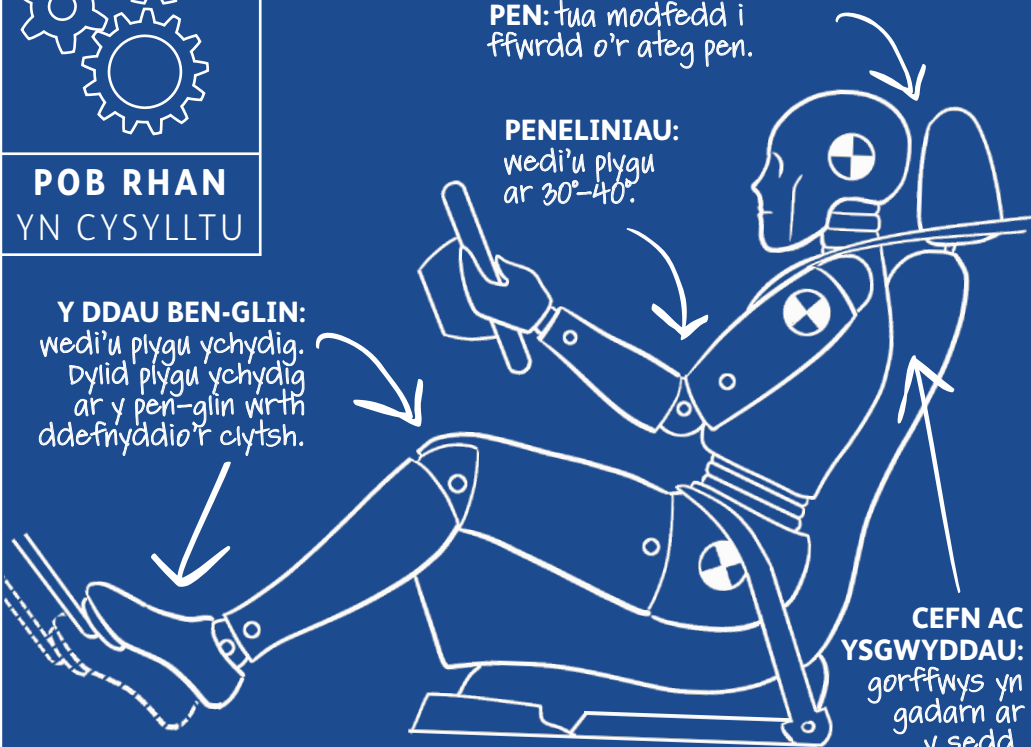
ERGONOMEG: TU MEWN I'R CAR

POB RHAN
YN CYSYLLTU

PEN: tua modfedd i
ffwrdd o'r ateg pen.

PENELINIAU:
wedi'u plygu
ar 30°-40°.

Y DDAU BEN-GLIN:
wedi'u plygu ychydig.
Dylid plygu ychydig
ar y pen-glin wrth
ddefnyddio'r clytsh.



**CEFN AC
YSGWYDDAU:**
gorffwys yn
gadarn ar
y sedd.



**WEDI PARCIO? INJAN WEDI'I THROI I
FFWRDD? RHOWCH GYNNIG AR HYN:**

YSGWYDDAU: Codwch a gostyngwch
eich ysgwyddau a'u rholio ymlaen ac
yn ôl i gael gwared â thensiwn.

PENNAU BREICHAU A'R FREST: Clowch eich
dwly ynghyd gyda'r cledrau ar i allan, ymestyn
y breichiau ymlaen, yna i fyny i'r to a'u dal.

COESAU A THRAED: Gyda'ch traed oddi
ar y pedalau, plygwch eich penliniau fel bod
eich traed yn wastad ar y llawr yna wthio ar
beli'r traed nes bod yr ysgwyddau'n codi.

GWDDF: Gwyrwch eich clust yn
araf tuag at eich ysgwydd
dde a'i dal, yna ailadrodd
ar yr ochr chwith.
Rhowch eich gên tuag
at eich brest a'i dal.
Edrychwch yn syth
ymlaen a throï eich
pen o'r chwith i'r dde,
gan ei ddal ar y ddwy ochr.



CHARTERED
SOCIETY
OF
PHYSIOTHERAPY

Pob darluniad gan: **LEE SULLIVAN**

I'W OSGOI!

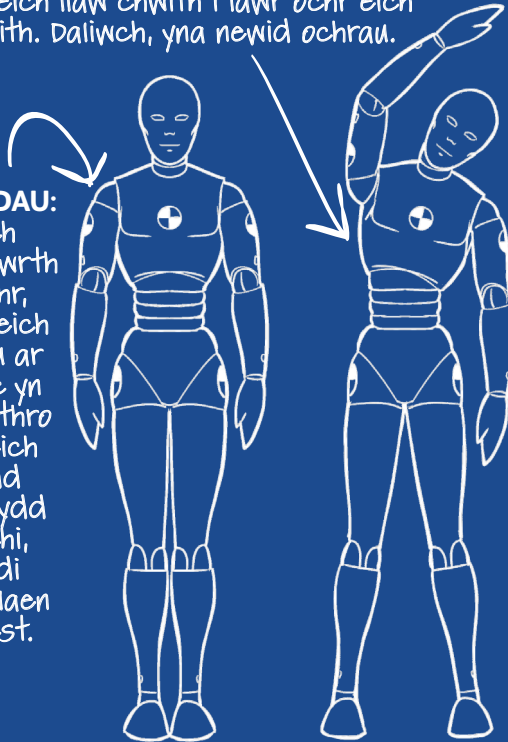
**DYLECH OSGOI AROS MEWN UN YSTUM YRRU SEFYDLOG. GALL UNRHYW YSTUM,
PA BYNNAG MOR DDA, ARWAIN AT ANGHYSUR OS CAIFF EI GADW AM ORMOD O
AMSER. DEFNYDDIWCW AMRYWIAETH O YSTUMIAU GYRRU DIOGEL A CHYSURUS.**

RHOWCH GYNNIG AR Y RHAIN: SEIBIANT

OCHR: codwch eich braich dde uwchben eich hen a phlygu'n araf i'ch chwith. wrth i chi blygu, llithrwch eich llaw chwith i lawr ochr eich coes chwith. Daliwch, yna newid ochrau.

YSGWYDDAU:

Gyda'ch breichiau wrth eich ochr, rholiwch eich breichiau ar i allan ac yn ôl tra'n llithro crafell eich ysgwydd gyda'i gilydd tu ôl i chi, gan godi asgwrn blaen eich brest.



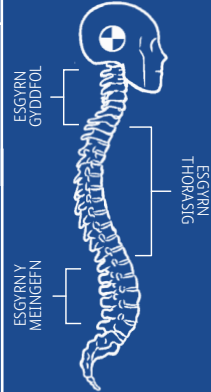
LLINYN Y GAR:

Gan sefyll tu allan i'ch car, estynnwch un goes allan o'ch blaen a rhoi eich sawdl ar y ddaear gyda'ch troed yn wynebu i fyny. Plygwch ychydig ymlaen ac edrych yn syth ymlaen i deimlo cefn eich clun yn ymestyn.



GWAELOD EICH CEFN: Gan sefyll gyda'ch traed led clun ar wahân, rhowch eich dwylo ar eich pen-ôl, gwthio eich pen-ôl ychydig ymlaen a phontio ar yn ôl.

ASGWRN CEFN:
GOLWG O'R OCHR



FFACTORAU YCHWANEGOL

Gall llawer o ffactorau gyfrannu at broblemau cefn, felly meddyliwch am eich ffordd o fyw yn gyffredinol. Gall ymarfer yn rheolaidd a chadw ystum da pan fyddwch yn gweithio a phan fyddwch yn ymlacio adre helpu i gadw poen cefn i ffwrdd.



CHARTERED
SOCIETY
OF
PHYSIOTHERAPY

YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau hyn i gynnwys ystod o alluoedd ac ni ddylent achosi unrhyw niwed. Stopiwch ar unwaith os cewch unrhyw boen neu anghysur a siarad gyda swyddog iechyd megis ffisiotherapydd siartredig neu'ch meddyg teulu.

GOFYNNWCH! GOFYNNWCH I FFISSIONWCH
SIARTREDIG AM RAGLEN O YMARFERION
A FEDRAI HELPŪ I ATAL ANGHYSUR



CHARTERED
SOCIETY
OF
PHYSIOTHERAPY

CYMDEITHAS SIARTREDIG FFISIOTHERAPI (CSP)

14 Bedford Row

Llundain WC1R 4ED

Ffôn: **020 7306 6666**

Ffacs: **020 7306 6611**

E-bost: ***enquiries@csp.org.uk***

I gael mwy o wybodaeth ar sut i gael mynediad i wasanaethau ffisiotherapi a lawrlwytho'r taflenni cyngor ymarfer yn rhad ac am ddim, ewch i:

www.csp.org.uk

001044 4/14 P&D



INVESTOR IN PEOPLE

DOD O HYD I FFISIOTHERAPYDD

Gall eich meddyg teulu eich atgyfeirio at ffisiotherapydd, neu mae rhai adrannau ffisiotherapi'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yn galluogi cleifion i gyfeirio eu hunain, heb orfod gweld ymarferydd gofal iechyd arall. I ddod o hyd i ffisiotherapydd preifat lleol ewch i ***www.physio2u.co.uk***



I ddod o hyd i ffisiotherapydd iechyd galwedigaethol, ymwelwch â gwefan Cymdeithas y Seicotherapyddion Siartredig mewn Iechyd Galwedigaethol ac Ergonomeg ***www.acpohe.org.uk***

in association with

