

Cynnwys ymarfer yn eich diwrnod gwaith

Gall ffisiotherapyddion gynghori ar adeiladu ymarfer rhwydd ac effeithiol i'ch trefn waith ddyddiol. Nid yw'n rhaid i chi rannu eich dydd yn 'amser gwaith' ac 'amser ymarfer'. Yn lle hynny, cynhwyswch beth gweithgaredd corfforol pan fyddwch yn y swyddfa.

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 daflen 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 leol y Gwasanaeth Iechyd Gwladol. Edrychwch ar www.physio2u.co.uk i ganfod eich ymarferydd ffisiotherapydd preifat lleol.

I ganfod ffisio iechyd galwedigaethol ymwelwch â gwefan y Gymdeithas Ffisiotherapyddion Siartredig mewn Iechyd Galwedigaethol ac Ergonomeg: www.acpohe.org.uk

YMWADIAD: Cynlluniwyd y gweithgareddau yn y llyfr yn 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: 0202 7306 6666

Y Gymdeithas Siartredig Ffisiotherapi (CSP) yw'r corff proffesiynol, addysgol ac undeb llafur ar gyfer y 49,000 o ffisiotherapyddion siartredig, myfyrwyr ffisiotherapi a chynorthwyr sydd yn y Deyrnas Unedig. Mae gan y Gymdeithas swyddfeydd yn Llundain, Caeredin, Caerdydd a Belfast.



THE CHARTERED SOCIETY OF PHYSIOTHERAPY

Gwefan www.csp.org.uk
E-bost enquiries@csp.org.uk
14 Bedford Row, Llundain WC1R 4ED
Ffôn +44 (0)20 7306 6666

Ymwelwch â www.csp.org.uk/moveforhealth

© Hawlfraint CSP 2010. Darluniadau gan Bob@electricfish.net

00024/4/10 100K V2

FFITAR GYFERGWAITH



Y SWYDDFA: AC MAE BYWYD YN GALED I ANITA ...

... A JACK

O JACK,
MAE FY NGWDDF
YN FY LLADDI!

A FEDRA'I DDIM
CANOLBWYNTIO ...
DIFLASI!

WRTH Y PEIRIANT DŴR

DWI DDIM
EISIAU MYND
ADREN DOST

RYDYN NI
ANGEN HELP

PARHAD ...

Mae gan gyflogaeth ran fawr wrth eich cadw'n iach – mae mynd allan i weithio ynddo'i hun yn dda i chi yn gorfforol a meddyliol.

Mae llawer o bobl yn treulio cyfran helaeth o'u hamser yn y gwaith. Mae'n gyffredin teimlo'n rhy brysur yn gwneud eich gwaith i roi amser i ystyried sut mae'n effeithio ar eich iechyd.

Mae gweithwyr swyddfa yn arbennig yn treulio oriau'n eistedd yn llonydd ac yn gwneud tasgau ailadroddus. 'Dyw'r corff dynol ddim wedi'i gynllunio ar gyfer hyn; rydym i fod i symud o gwmpas, felly mae angen i'r holl amser a dreuliwn wrth ddesg gael ei reoli'n dda.

Bydd y daflen yma'n dangos i chi sut i gynnwys digon o weithgaredd corfforol yn eich diwrnod i'ch helpu i gadw'n ffit ac iach ar gyfer gwaith, a sut i osgoi poenau yn y swyddfa.

FFACTORAU RISG AR GYFER AFIECHYD YN Y GWEITHLE

- > Treulio cyfnodau hir mewn ystum chwithig neu heb symud
- > Symudiadau ailadroddus
- > Codi, symud a thrin pethau trwm
- > Teimladau cuddiedig o straen neu rwystredigaeth.

Mae achosion cyffredin absenoldeb salwch yn cynnwys cyflyrau cyhyrosgerbydol megis poen yng ngwaelod y cefn ac 'anhwylderau aelodau uchaf perthnasol i'r gwaith' fel Poen Braich Amhenodol (NSAP) Gall NSAP – a gaiff ei alw'n aml fel Anaf Straen Ailadroddus – achosi poen yn y breichiau, arddyrnau, bysedd, gwddf ac ysgwyddau. Mae problemau eraill yn cynnwys teimlo dan straen, yn bryderus ac yn ddi-hwyl.

Mae'r rhan fwyaf o oedolion yn cael y mathau yma o gyflyrau o bryd i'w gilydd. Os cânt eu hadnabod yn gynnar a'u rheoli'n dda, ni ddylent olygu cymryd amser o'r gwaith.

Sut i helpu'ch hunan

- > Gwnewch eich tasgau mewn cylch. Defnyddiwch y cyfrifiadur ar yn ail gyda defnyddio'r ffôn neu, hyd yn oed yn well, ewch i siarad gyda rhywun wyneb-yn-wyneb
- > Cadwch ystum da – peidiwch eistedd yn swpyn neu gwmanu
- > Ceisiwch fynd allan o'r swyddfa bob dydd am awyr iach
- > Rhowch sylw i'r hyn a ddywed eich corff wrthyhych. Dywedwch wrth eich cyflogydd cyn gynted ag sy'n bosibl am unrhyw broblemau iechyd.

Hoeon bach

Ceisiwch gymryd hoe am ychydig funudau o leiaf bob awr. Cofiwch fod hoe i gael cinio neu de a gwneud tasgau mewn cylch hefyd yn gyfle ardderchog i fynd i ffwrdd o'ch desg. Mae'n syniad da dweud wrth gydweithwyr pan ydych yn cymryd hoe, a medrwyh eu hatgoffa hwythau i wneud hynny hefyd.

Cofiwch! Peidiwch colli pryddau, gan fwyta'n iach ac yn rheolaidd i gadw lefelau siwgr yn eich gwaed yn sefydlog a dysgwch am fwydydd a all hybu canolbwytio. Yfwrch ddigonedd o ddiwr.

GWNEWCH RAI YMARFERION RHWYDD BOB TUA AWR

- > Gan ddal potel fach o ddiwr, eisteddwch i lawr neu sefyll gyda'ch traed hyd clun o'i gilydd a'ch cefn yn syth, plygwch eich braich yn araf yn y penelin a chyrlio'ch bon braich (bicep curl). Cadwch eich penelin yn agos at eich corff. Ailadroddwch 10 gwaith, yna newid breichiau
- > Daliwch y botel uwchben eich pen gyda'ch braich yn syth. Plygwch yn araf wrth y pen-elin i ostwng y botel tuag at eich ysgwydd, yna sythu eto. Ailadroddwch 10 gwaith, yna newid braich
- > Gan wynebu wal a rhoi eich dwylo i bwysu arni, codwch un goes yn syth allan i'r ochr a'i gostwng yn araf eto. Ailadroddwch 10 gwaith, yna newid coes
- > Pan ydych yn eistedd lawr, cerddwch yn yr unfan am funud neu ddau.

Mae ffisiotherapyddion yn credu pan ddaw i aros yn iach yn y gwaith, y dylai'r pwyslais fod ar yr hyn y medrwyh ei wneud, nid ar yr hyn na fedrwyh.

YMESTYN SYML

- > Gan eistedd ychydig ymlaen yn eich cadair, trowch ran uchaf eich corff i'r dde, i gyrraedd ochr llaw dde cefn y gadair gyda'ch llaw chwith. Daliwch am bum eiliad, yna newid ochr.
- > Cydiwch eich dwylo'n llac tu ôl i'ch gwddf. Gwthiwch eich pen-elinau yn ôl a'ch eich ysgwyddau tuag at ei gilydd. Peidiwch pwysu i mewn i'r gwddf. Daliwch am dair eiliad.
- > Plethwch eich bysedd. Gwthiwch gledrau eich llaw ymaith o'ch corff gan ymestyn cyhyrau blaen y fraich, bysedd a'ch ysgwyddau yn araf. Daliwch am bum eiliad.
- > Estynnwch dros eich pen, gan bwysu i'r ochr wrth eich gwasg ac yna sythu. Newidiwch ochrau ac yna ailadrodd 10 gwaith.

Wrth eich desg

Addaswch uchder eich cadair a sgrin eich cyfrifiadur fel bod eich clun ychydig yn uwch na'ch pen-gliniau. Dylai blaen eich breichiau fod fwy neu lai yn llorweddol pan ddefnyddiwch eich llygoden a bysellfwrdd, a dylai eich llygaid fod fwy neu lai yn wastad gyda thop y sgrin.

Addaswch gefn eich gadair fel y medrwyh bwysu yn ei herbyn yn gysurus gyda gwaelod eich cefn wedi'i gefnogi'n dda a'ch traed yn wastad ar y llawr neu ar orffwysbren.

Rhowch eich llygoden o fewn cyrraedd rhwydd a chefnogi blaen eich braich yn ysgafn ar y desg. Symudwch y llygoden o'ch ysgwydd, nid o'ch arddwrn.

Os treuliwch gyfnodau hir ar y ffôn, safwch ar gyfer bob yn ail alwad ac os oes modd ddefnyddio set ffôn ysgafn.

Aros yn ffit i'r gwaith

Bydd gweithgaredd corfforol yn gwella eich iechyd a'ch ffitrwydd, gan ddod â llawer o fanteision i'ch helpu i fanteisio i'r eithaf o fywyd a gwaith. Gall ffordd iach o fyw roi mwy o egni i chi a gwella eich hwyliau, gan eich cadw'n effro a chynhyrchiol yn eich swydd. Mae ffisiotherapyddion yn argymhell fod pob oedolyn yn gwneud 30 munud o ymarfer sy'n eu gwneud ychydig yn fyr o anadl bum gwaith yr wythnos. Os nad oes gennych amser am sesiwn 30

munud, torrwyh ef yn rannau 10 munud dair neu bedair gwaith drwy gydol y dydd.

Yn teimlo dan straen?

Gall cefnogaeth gan eich cyflogydd eich helpu i reoli straen a all effeithio ar eich gallu i weithio. Drwy sôn yn gynnar am bryderon, medrwyh ddal problemau cyn iddynt gael cyfle i grynhoi.

Cofiwch! Gall gweithgaredd corfforol eich helpu i atal neu reoli straen.

SUT GALL CYFLOGWYR HELPŪ

Dylai pob cyflogydd fod yn awyddus i gefnogi eu gweithlu i aros yn iach – mae er budd pawb i gadw staff yn hapus, gyda chymhelliant uchel ac yn gynhyrchiol.

Mae gan gyflogwyr hefyd gyfrifoldebau neilltuoel i'w staff a dylent roi:

- > Gwybodaeth a hyfforddiant am ffyrdd diogel i weithio

- > Asesiadau risg gorsaf waith a gynhaliwyd gan aseswyr wedi'u hyfforddi er mwyn lleihau risg i iechyd
- > Newidiadau i orsafoedd gwaith a ffyrdd o weithio pan fo angen
- > Gofal llygaid i weithwyr sy'n defnyddio sgriniau cyfrifiadur yn aml
- > Annog staf i gymryd hoe a chychwyn a gadael gwaith ar amser.

Does dim angen teimlo'n hunanymwybodol pan fyddwch yn ymarfer yn y swyddfa ... Gofynnwch i'ch cydweithwyr gymryd rhan a'i wneud yn hwy! Rydych yn fwy tebygol o ddal ati yn gwneud pethau rydych yn eu mwynhau.

YN FUAN GYDA'R FFISIO



A NAWR

