

Sut i ofalu amdanoch eich hun wrth wisgo arfwisg



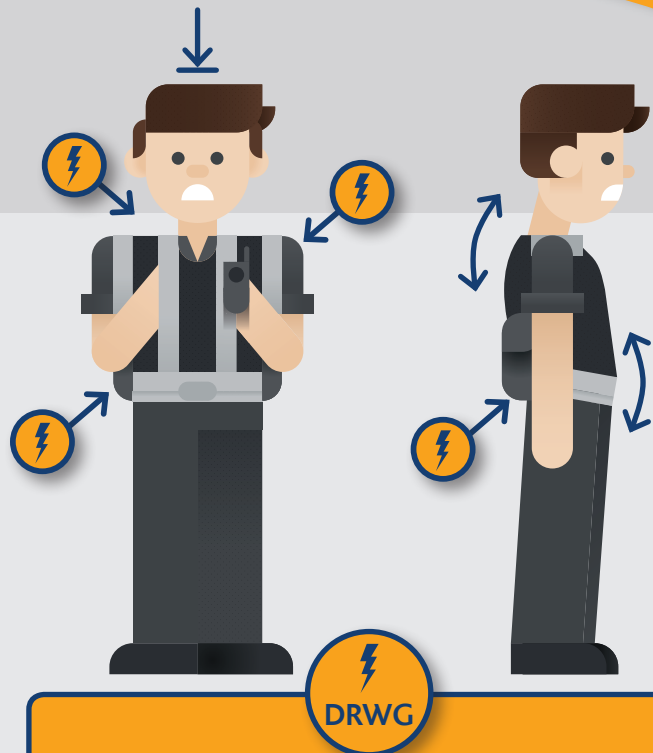
Mae'r daflen hon wedi'i chreu gan y ffisiotherapyddion yng Nghanolfannau Triniaethau'r Heddlu i'ch cynorthwyo ofalu am eich corff wrth wisgo arfwisg. Beiri arfwisg yn aml am boen cefn neu wddf, ond mae nifer o ffactorau a all gyfrannu at hyn.

Canolfannau Triniaethau'r Heddlu



DA

- ✓ Bydd sefyll yn dal yn ymestyn eich asgwrn cefn, gan alluogi pentyrru'r corff yn briodol.
- ✓ Ymestynnwch gefn y gwddf a nodiwch yr ên yn ysgafn.
- ✓ Esmwythwch ran isaf y cefn wrth aros yn unionsyth, gan agor eich brest. Sicrhewch fod eich cluniau'n lefel.
- ✓ Rhowch eich holl bwysau yn gyfartal drwy eich dwy droed.



DRWG

- ⚡ Osgowch stwffio eich dwylo o flaen eich arfwisg a/neu eistedd yn llipa. Mae hyn yn symud eich canolbwynt disgrychiant ymlaen ychydig. Felly bydd angen i chi wneud yn iawn drwy brocio eich gën allan, ymestyn eich gwddf, crymu canol eich cefn, goleddfu'r pelfis a rhoi eich pwysau ar eich traed. Mae hyn yn lleihau gwaith cyhyrau ffolennol (gwaelod). Mae hyn yn caniatáu eich cefn, gwddf ac ysgwyddau gael eu cynnal a'u cywasgu o ganlyniad.

PWYSAU LIFRAI (heb git)



80kg

Swyddog
Cyffredin

+
2-3kg
3.75%

Arfwisg Patrôl
Arferol

+
6-7kg
8.75%

Arfwisg
Drylliau

Llwytho'n hafal

- Ceisiwch sicrhau eich bod yn llwytho eich cit yn hafal ar eich arfwisg. Bydd hyn yn cynorthwyo atal llwyth anghymesur ar eich asgwrn cefn, ysgwyddau a phelfis. Bydd gwneud yn lleihau'r risg o ddatblygu ôl traul anarferol, newidiadau arthritig a disgiau wedi lithro.
- Newidiwch safle eich corff yn rheolaidd er mwyn osgoi creu straen diangen ar y corff.
- Tynnwch eich arfwisg pan mae'n ddiogel gwneud, yn ystod egwyllion prydau ayyb er mwyn rhoi seibiannau rheolaidd o'ch arfwisg.

Ffitiad gwael

Os ydych yn colli neu ennill pwysau, sicrhewch eich bod yn cael eich arfwisg wedi'i hailwampio! Os nad yw'n ddi-ddos, bydd angen i chi weithio'n galetach i symud ynddi yn ystod eich sifft. Os yw'n teimlo'n dynn, efallai byddwch yn cael trafferth rhedeg a thrin digwyddiadau rheng flaen gyda rhwyddineb.

Cadw'n heini

Fel Swyddog yr Heddlu dylech geisio cadw eich hun yn heini ac iach. Ystyriwch gynnal pwysau iach, diet cytbwys iach, hydradiad ac ymarfer corff rheolaidd. Mae dosbarthiadau fel pilates, yoga a tai-chi yn ffyrdd da i annog cryfder, hyblygrwydd a gwella ymwybyddiaeth a chydbywedd corff. **Chwiliwch am enghreifftiau o ddsbarthiadau ac ymarferion ar ein gwefan.**

GWISGO EICH ARFWISG MEWN CERBYDAU

Sicrhewch fod y cynhalydd pen yn unol â'ch pen, fel gallwch ei ddefnyddio ar gyfer cynhaliath.

Sefwch yn dal drwy'r asgwrn cefn i gyd, gan nodio'r ên yn ysgafn, ysgwyddau'n agored ac wedi ymlacio, ac anelwch gael pwysau cyfartal ar eich esgryn sy'n eistedd.

Mae eich arfwisg yn eich gwneud i eistedd yn eithaf 'balch' ar y sedd, fel dustog y tu ôl i chi. Fodd bynnag, gan nad yw'n ymestyn yr holl ffordd i'ch esgryn eistedd, mae bwllch yn aml islaw'r arfwisg, lle nad oes cynhaliath. Ystyriwch lenwi'r bwllch hwn gyda lliain wedi'i rollo i fyny. Fel arall, cynyddwch gynhaliath i'r meingefn os oes un yn eich car.

Ystyriwch y pellter rhyngoch chi a'r rheolaethau gyrru. Osgowch ymestyn eich breichiau a'ch coesau ormod, gan alluogi ystum cynhaliol.

Os ydych angen, symudwch bethau ar eich gwregys cyfleustodau fel gallwch eistedd yn gyfforddus.

Mae Canolfannau Triniaethau'r Heddlu yn elusen gofrestredig sy'n rhoi triniaeth, cymorth ac adferiad. Arbenigwn mewn ffisiotherapi ac adsefydlu dwys sy'n benodol i'r heddlu ar gyfer swyddogion yr heddlu sydd wedi anafu neu sy'n sâl un ai yn ystod gwasanaeth neu mewn ymddeoliad.

Heddlu Niwclear Sifil a Heddlu'r Weinyddiaeth Amddiffyn. Mae swyddogion sy'n gwasanaethu yn rhoi £1.80 yr wythnos o'u cyflog (65c yr wythnos i rai sydd wedi ymddeol).

Cynigir cymorth i swyddogion yr heddlu sy'n gwasanaethu a rhai sydd wedi ymddeol, SCCH, Swyddogion Gwirfoddol a swyddogion Cadw a Dalfa sy'n cyfrannu'n bennaf yn heddluoedd gogledd Lloegr, Cymru, Yr Alban a Gogledd Iwerddon. Cynigir cymorth hefyd i swyddogion yr Heddlu Trafnidiaeth Prydeinig,

Os ydych yn swyddog tu hwnt i'n heddluoedd cyfansoddol, cysylltwch â'ch Ffederasiwn neu Adran Iechyd Galwedigaethol am gymorth pellach.

Y cyngor a roir yma yw ar gyfer gwybodaeth gyffredinol yn unig. Ni ddylid ei drin fel rhywbeth yn lle goruchwyliaeth neu gyngor proffesiynol. Drwy ddilyn y cyngor hwn rydych yn cytuno gwneud ar eich menter eich hun. Ni all Canolfannau Triniaethau'r Heddlu fod yn gyfrifol am unrhyw anafiadau a all ddigwydd o ganlyniad i'r cyngor hwn.

Argraffwyd gan Ffederasiwn yr Heddlu Cymru a Lloegr (PFEW)



Canolfannau Triniaethau'r Heddlu

St Andrews, Harlow Moor Road,
Harrogate, North Yorkshire HG2 0AD

Castlebrae, Castleton Road,
Auchterarder, Perthshire PH3 1AG

@PTCentres
ThePoliceTreatmentCentres
01423 504448
enquiries@thepolicetreatmentcentres.org
www.thepolicetreatmentcentres.org



Canolfannau Triniaethau'r
Heddlu