



# CADW'N HEINI GYDA CHLEFYD HUNTINGTON YMARFERION A GWEITHGAREDDAU I'CH CADW CHI I SYMUD



## HYBLYGRWYDD

**Os ydych chi'n stiff, mae'n anoddach gwneud pethau fel gwisgo, estyn pethau o gypyrddau uchel, a symud yn gorfforol.**

Gwisgwch ddillad cyfforddus a llac.

Adeiladwch i fyny 'n araf, gyda'r nod o gynyddu nifer y gweithgareddau rydych chi'n eu gwneud a'r rhannau o'r corff rydych chi'n eu hystyn yn raddol.

Os ydych chi'n teimlo'n benysgafn, stopiwch a chymerwch seibiant.

**Ceisiwch hefyd: ymestyn, yoga, tai chi, pilates.**

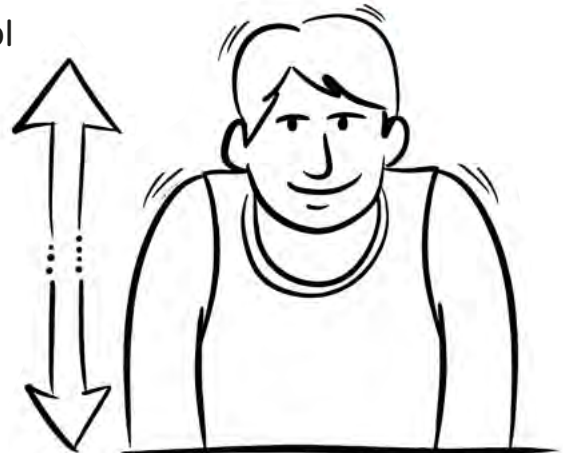
## YMESTYN Y GWDDF

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Cadwch eich ysgwyddau i lawr
- Dewch â'ch clust dde tuag at eich ysgwydd dde, a daliwch am dair eiliad
- Dewch â'ch pen yn ôl i'r canol
- Dewch â'ch clust dde tuag at eich ysgwydd dde, daliwch am dair eiliad



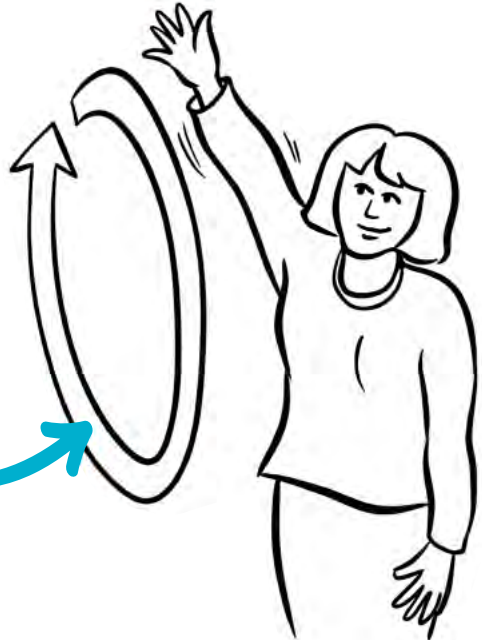
## RHOLIO'R YSGWYDDAU

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Codwch eich ysgwyddau i fyny tuag at eich clustiau
- Nawr rholiwch nhw'n ôl ac i lawr wrth geisio tynnu eich palfeisiau at ei gilydd



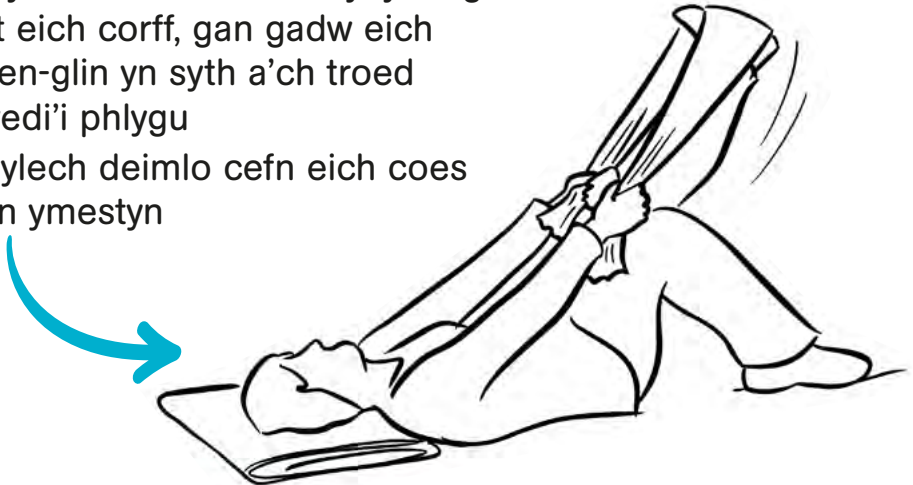
## CYLCHOEDD BRAICH

- Gallwch eistedd neu sefyll
- Gan gadw eich penelin yn syth, symudwch eich braich dde ymlaen i greu siâp cylch mawr
- Gwnewch hyn am yn ôl hefyd
- Nawr, ailadroddwch gyda'ch braich chwith yn y ddau gyfeiriad



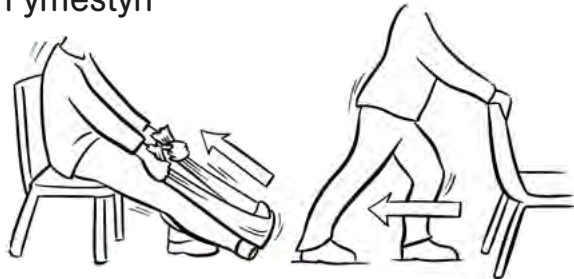
## YMESTYN LLINYN Y GAR

- Gan orwedd ar y llawr, lapiwch dywel o gwmpas eich troed a thynnwch eich coes i fyny tuag at eich corff, gan gadw eich pen-glin yn syth a'ch troed wedi'i phlygu
- Dylech deimlo cefn eich coes yn ymestyn



## YMESTYN CROTH Y GOES

- Wrth sefyll, camwch yn ôl gydag un goes, plygwch eich pen-glin blaen, a phwyswch ymlaen. Cadwch eich pen-glin ôl yn syth, a dylech deimlo cefn eich coes yn ymestyn
- Os ydych chi'n gwneud hyn wrth eistedd, lapiwch dywel o gwmpas pelen eich troed, gan dynnu eich troed uchaf tuag at eich corff
- Byddwch yn teimlo cefn rhan isaf eich coes (croth y goes) yn ymestyn



## YSTUM PLENTYN

- Dechreuwch drwy orwedd ar eich stumog, penliniwch a rhowch eich dwylo ar y llawr o'ch blaen, ac yna symudwch yn ôl yn araf ar eich sodlau
- Ymestynnwch eich breichiau o'ch blaen
- Ceisiwch eistedd yr holl ffordd yn ôl ar eich sodlau





# CYDBWYSEDD

**Mae pobl â chlefyd Huntington yn aml yn profi cydbwysedd gwael. Mae ffisiotherapyddion yn argymhell y gellir gwella cydbwysedd a hyder cydbwysedd drwy ymarferion.**

Gall ymarferion cydbwysedd ddatblygu fel hyn:

- Safwch gyda'ch traed ochr yn ochr gan ddal ymlaen i rywbeth.
- Yna ceisiwch heb ddal ymlaen i rywbeth.
- Yna ceisiwch gyda'ch llygaid ar gau.
- Yna ceisiwch sefyll mewn safle tandem.
- Yna ceisiwch sefyll ar un goes.

Cofiwch 'diogelwch yn gyntaf', a gwnewch yn siŵr bod gennych gynhalydd gerllaw – un ai person neu fwrdd yn agos er enghraifft – wrth wneud ymarferion cydbwysedd. **Rhowch gynnig hefyd ar yoga, tai chi, pilates, bowlio.**

## YMARFER SEFYLL

- Wrth sefyll, ceisiwch gadw eich cydbwysedd
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, caewch eich llygaid am hyd at 10 eiliad, ond gwnewch yn siŵr bod eich dwylo'n agos at y gadair i'ch cynnal os oes angen



## SEFYLL MEWN SAFLE TANDEM

- Rhowch un droed o flaen y llall. Os gallwch chi, rhowch sawdl eich troed flaen yn erbyn bys troed eich troed arall.
- Os na allwch chi gadw cydbwysedd yn y safle hwn, rhowch eich troed flaen i'r ochr, ond mor agos i'r droed arall ag sy'n gyfforddus
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, gadewch y cynhalydd i fynd wrth gadw eich llaw yn agos



## SEFYLL AR UN GOES

- Wrth sefyll gyda chynhalydd, plygwch un pen-glin fel eich bod yn sefyll ar un goes
- Os byddwch yn colli eich cydbwysedd, rhowch eich troed i lawr, cael eich cydbwysedd yn ôl, a rhoi cynnig arall arni
- Os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn y safle hwn, gadewch y cynhalydd i fynd wrth gadw eich llaw yn agos



## RHAGWTH OCHR

- Gan sefyll wrth ymyl cadair, cymerwch gam cyfforddus allan i'r ochr, gan blygu eich pen-glin dros eich ffêr
- Defnyddiwch y gadair i helpu gyda chydbwysedd os oes angen



## RHAGWTH YMLAEN

- Gan sefyll gyda chadair yn agos i'ch ochr, cymerwch gam ymlaen gyda'ch coes dde, ei dal yno am eiliad, ac yna dychwelyd i'r safle dechrau
- Defnyddiwch y gadair i'ch helpu i gadw eich cydbwysedd os oes angen cynhaliad arnoch chi



## TAFLU PÊL, DAWNSIO

- Gallwch daflu pêl neu fag ffa wrth eistedd yn gefn syth ar gadair
- Taflwch bêl fel petai ar gyfer ci ac yna codwch y bêl pan ddaw hi'n ôl atoch chi
- Dawnsiwch wrth aros i'r tegell i ferwi



## CRYFDER

Mae bod yn gryf yn helpu gyda gweithgareddau a cherdded o ddydd i ddydd ac mae'n lleihau'r risg o gwmpo. Mae hyfforddiant cryfder yn golygu bydd eich cyhyrau'n gweithio'n galetach drwy symud yn erbyn gwrthiant. Gall y gwrthiant hwn olygu pwysau eich corff neu bwysau ychwanegol fel tuniau bwyd neu botel o ddŵr.

Er mwyn cryfhau eich cyhyrau, mae angen i chi weithio i'r pwynt lle mae angen seibiant byr cyn parhau. Ceisiwch wneud ymarfer 8-12 gwaith, sy'n un set. Gallwch gynyddu nifer y setiau yn raddol i hyd at dri set i bob ymarfer. Gwnewch ymarferion ar gyfer y coesau, y breichiau, y cefn a'r abdomen. Cofiwch ddechrau'n raddol a chynyddu dros nifer o wythnosau. **Rhowch gynnig ar: pilates, rhedeg, campfa awyr agored, rhwyfo.**



## CRYFHAU YN Y CARTREF

- Gallwch gryfhau eich coesau drwy fynd i fyny ac i lawr y grisiau, os yw'n ddiogel gwneud hynny. Cynyddwch y nifer o weithiau rydych chi'n dringo'r grisiau bob dydd yn raddol.
- Garddio – mae cloddio a chodi potiau oll yn gweithio yn erbyn gwrthiant ac yn gallu cryfhau eich cyhyrau. Cymerwch amser a gwnewch gwahanol bethau dros nifer o ddyddiau os oes angen.



## CRYFHAU ODDI CARTREF

- Gall beicio a cherdded i fyny bryniau helpu i gryfhau eich coesau, os ydych chi'n ddiogel i wneud hynny
- Cynyddwch y pellter neu'r amser rydych chi'n beicio neu'n cerdded yn raddol
- Cofiwch wisgo'r math cywir o ddillad a chofiwch gario â dŵr a ffôn gyda chi



## YMARFERION BONGORFF GYDA PHWYSAU YN EISTEDD NEU'N SEFYLL

- Gan ddal pwysau ym mhob llaw, estynnwch eich llaw dde ar draws eich brest i'r ochr chwith. Trowch eich corff mor bell ag y gallwch symud yn gyfforddus.
- Dewch yn ôl i'r canol, ac yna gwnewch yr un peth i'r ochr arall
- Cynyddwch y pwysau a nifer y setiau yn raddol



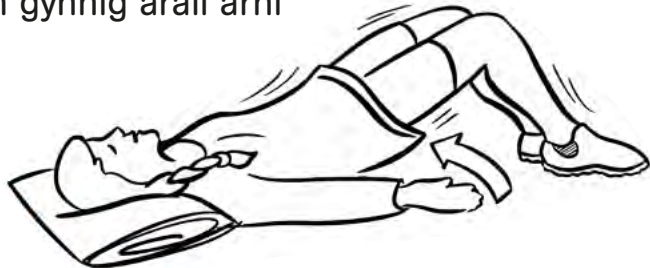
## YMARFERION EISTEDD I SEFYLL

- O'ch safle eistedd, pwyswch ymlaen dros eich cluniau a sefwch i fyny
- Unwaith y mae gennych chi eich cydbwysedd, gostyngwch eich hun yn raddol yn ôl i'r gadair
- Cynyddwch yn raddol y nifer o symudiadau eistedd i sefyll, a chymryd seibiant rhwng setiau



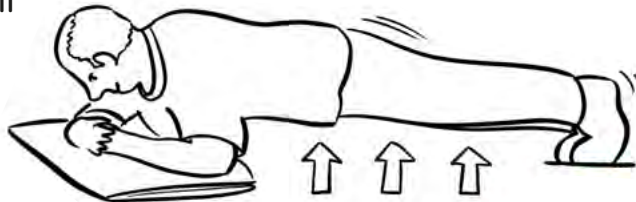
## PONTIO

- Plygwch y ddau ben-glin fel bod eich traed yn wastad ar y llawr
- Gogwyddwch eich pelfis yn ysgafn, fel petaech chi'n gwthio eich cefn i'r llawr
- Nawr, codwch eich cluniau i'r awyr, gan barhau i gynnal lefel eich pelfis
- Ceisiwch ddal am 10 eiliad, gorffwys, ac yna rhowch gynnig arall arni



## PLANC

- Gan orwedd ar eich stumog, codwch eich hun ar eich penelinoedd
- Nawr, cyrliwch fysedd eich traed oddi tanoch a chodwch eich hun i'ch traed, gan aros wedi'ch cefnogi ar eich penelinoedd
- Ceisiwch beidio â chodi eich cluniau yn rhy uchel yn yr awyr. Daliwch y safle hwn mor hir ag y gallwch chi (hyd at 10 eiliad)
- Cymerwch seibiant pan mae angen a rhowch gynnig arall arni



## FFITRWYDD A GWEITHGARWCH CORFFOROL

**Mae llawer o ffyrdd o gadw'n heini ac yn ffit gartref a thu allan.**

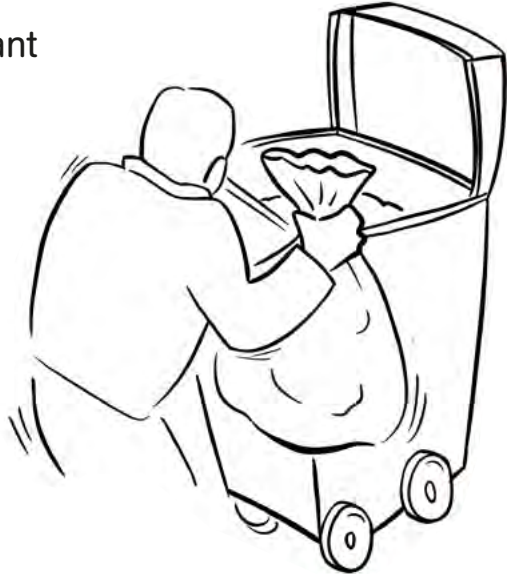
Mae ffisiotherapyddion yn argymhell ymarfer aerobig â dwysedd cymedrol dair gwaith yr wythnos i wella ffitrwydd. Dwysedd cymedrol yw pan fyddwch chi'n gallu siarad yn ystod y gweithgaredd, ond allech chi ddim canu!

Cofiwch 'diogelwch yn gyntaf' – gwisgwch ddillad priodol, yfwch ddigon o ddŵr, a chariwch ffôn os byddwch ar eich pen eich hun..

Rhowch gynnig ar bethau sy'n gwneud i chi anadlu ychydig yn drymach na phan fyddwch chi'n gorffwys.

## CADW'N HEINI AC YN FFIT GARTREF

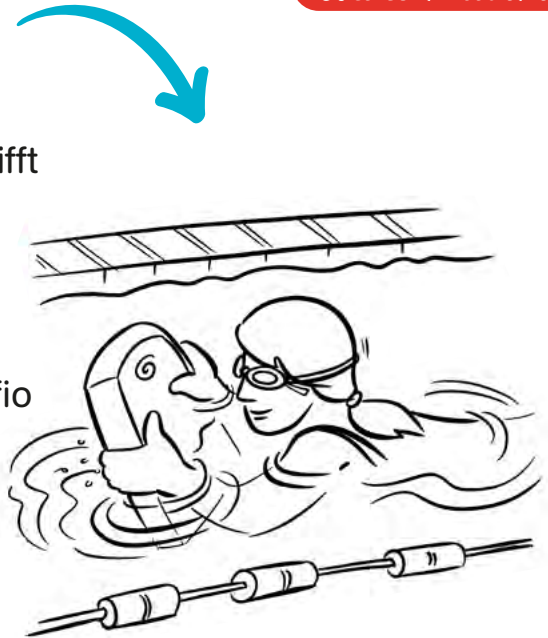
- Llenwi a gwagu'r peiriant golchi llestri
- Mynd allan â'r biniau
- Glanhau
- Garddio
- Dilyn rhaglen ffitrwydd ar-lein
- Dawnsio yn y gegin





## CADW'N HEINI AC YN FFIT ODDI CARTREF

- Cerdded i'r siop
- Dewis y grisiau yn lle'r lifft
- Parcio'n bellach o'r  
siop/gwaith  
a cherdded gweddill y  
ffordd
- Ymarferion dŵr neu nofio
- Pêl-droed cerdded



# YMLACIO

**Gall ymarferion ymlacio helpu i leihau tensiwn yn y cyhyrau a'r meddwl.**

Mae ymlacio'n sgil y mae angen ei hymarfer, felly cynyddwch yr amser rydych chi'n ei dreulio ar yr ymarfer yn raddol.

Gallwch wrando ar recordiadau ymlacio, eistedd yn heddychlon wrth y dŵr, myfyrio neu wneud ymarferion anadlu – beth bynnag sy'n gweithio i chi.

**Hefyd, rhowch gynnig ar yoga, tai chi, meddylgarwch.**

## YMARFERION ANADLU

- Gan orwedd ar eich cefn, a'ch pengliniau wedi'u plygu, rhwch eich dwylo ar ran isaf eich stumog, ac anadlwch i mewn yn ddwfn drwy eich trwyn gan deimlo eich bol yn codi
- Anadlwch allan drwy eich ceg, ac ymlaciwch
- Gallech wneud hyn tra'n eistedd hefyd



## YMARFER CATH/CAMEL

- Dechreuwch ar eich dwylo a'ch pengliniau, gyda'ch pengliniau'n uniongyrchol o dan eich cluniau, eich dwylo o dan eich ysgwyddau a'ch cefn yn wastad. Gosodwch eich dwylo'n wastad
- Nawr wrth i chi anadlu i mewn, gwnewch fwa gyda'ch cefn, gan dynnu eich botwm bol i fyny o'r llawr a phlygwch eich pen fel eich bod yn edrych ar eich stumog
- Nawr anadlwch allan a symudwch eich asgwrn cefn i'r cyfeiriad arall, gan wthio eich botwm bol tuag at y llawr a chodi eich pen i edrych tuag at y nenfwd

