

## Defnyddio Iâ yn Ddiogel

**Mae lleihau'r boen a'r chwyddo mewn anaf aciwt yn eich helpu i ddechrau symud yn fwy cyffyrddus ac yn hybu gwellhad cynnar.**

Mae iâ yn ddefnyddiol i leihau gwres, poen a chwyddo sy'n gysylltiedig ag anaf i feinwe meddal neu gymal. Gallwch wneud hyn yn syth ar ôl anaf aciwt, fel troi pigwrn, neu ar gyfer poenau mwy hirsefydlog sydd wedi'u dwysáu gan weithgarwch.

### Manteision Therapi Iâ

- Lleihau chwyddo
- Lleddfu poen
- Lleihau poen a gwingiadau yn y cyhyrau
- Mae'n eich helpu i gyflawni symudiadau a gweithgareddau arferol yn gynt

### Gallwch chi ddefnyddio:

- Bag o bys wedi rhewi
- Ciwbiau iâ wedi'u malu mewn bag plastig
- Pecynnau jèl o'r rhewgell

### Sut i'w ddefnyddio:

- Er mwyn osgoi difrod i'ch croen lapiwch yr iâ mewn tywel cegin llaith cyn ei ddefnyddio
- Defnyddiwch yr iâ am hyd at 10 munud, gan wasgu'n ysgafn, 2-3 gwaith y dydd nes i'r symptomau wella neu yn ôl yr angen ar gyfer anafiadau hirdymor (cronig)

### Peidiwch â defnyddio pecynnau iâ:

- Ar groen sydd wedi torri neu friwiau
- Os oes gennych ddiffyg teimlad dros ardal o groen sy'n ddideimlad, yn enwedig os oes gennych Ddiabetes
- Dros rannau o'r corff sydd â chylchrediad gwael neu os ydych wedi cael diagnosis o glefyd Raynaud
- Os ydych wedi cael diagnosis o orsensitifrwydd i oerfel
- Os oes gennych haint

**Mae'r wybodaeth hon wedi'i hargraffu o Gwent yn Symud yn Well**

**Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan: <https://gwentynsymudynwell.gig.cymru>**