

GOFAL CEFN A GOFAL CYMALAU I LANHAWYR

Problemau cefn a phroblemau chyhyrsgerbydol yw'r rheswm pennaf dros salwch yng Nghyngor Sir Caerfyrddin (26% yn 2017/18). Mae'r broblem hyd yn oed yn fwy sylweddol yn y Gwasanaethau Glanhau, gan fod salwch sy'n gysylltiedig â phroblemau cyhyrsgerbydol a phroblemau cefn a gwar yn 40% (2017/18). Yn ôl ein Harolwg Iechyd a Llesiant mae 1 o bob 4 aelod o staff yn dioddef poen cefn ar hyn o bryd ac mae 1 o bob 5 yn cael problemau â'u cluniau neu eu coesau. Felly, beth allwn ni ei wneud am y peth?



BACK AND JOINT CARE FOR CLEANERS

Back and muscular skeletal issues combined is the largest reason for sickness in Carmarthenshire County Council (26% in 2017/18). Within Cleaning Services the issue is even more significant with back and neck and musculoskeletal sickness is at 40% (2017/18). From our own Health and Wellbeing Survey, 1 in 4 members of staff are currently suffering from back pain and 1 in 5 have issues with their hips or legs. So what can we do about it?

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD OS YDYCH YN DIODDEF POEN CEFN NEU BOEN YN Y CYMALAU?

WHAT CAN YOU DO IF YOU ARE SUFFERING FROM BACK OR JOINT PAIN?

Iechyd Galwedigaethol

Os ydych yn cael trafferth gyda phoen cefn a phoen yn y cymalau, a bod hyn yn effeithio ar eich gallu i weithio, yna siaradwch â'ch rheolwr llinell ynglŷn â sut i gael eich atgyfeirio at y tîm Iechyd Galwedigaethol.



Occupational Health

If you are struggling with back or joint pain and it is affecting your ability to work then speak to your line manager about getting referral to Occupational Health.

Atal a Rheoli

Er mwyn atal cefn tost neu boen yn y cymalau, neu i helpu i reoli neu hyd yn oed wella'r poen, mae yna sawl peth y gallwch eu gwneud i'ch helpu eich hun. Dyma 7 o gynghorion ar gyfer cael corff iach.

Prevention and management

In order to prevent a bad back or joint pain, or to help manage or even heal the pain there are many things you can do to help yourself. Here are 7 tips for a healthy body.

1. Dilynwch Arferion Gweithio Diogel

Sicrhewch eich bod yn cadw at y ffordd a argymhellwyd wrth ddefnyddio'r offer, efallai nad yw'n ymddangos ei bod yn effeithio arnoch yn y tymor byr, ond dros y tymor hir, mae'n debygol y bydd arferion gwael ailadroddus yn cael effaith ddifrifol ar eich cefn a'ch cymalau. Os nad ydych yn siŵr ynghylch y dechneg gywir neu os oes gennych bryderon ynghylch rhan benodol o'ch swydd, siaradwch â'ch Goruchwyliwr gan ofyn iddo wirio eich ffordd o weithio a/ neu i gael gwybod a oes dull mwy addas y gallwch ei ddefnyddio.



1. Follow safe working practices

Ensure that you stick to the advised way to use the equipment, it may not seem to affect you in the short term, but over the long term repetitive bad practice will likely take a toll on your back and joints. If you are not sure about the correct technique or you are concerned regarding a certain part of your role then speak to your Supervisor and ask them to check your way of working and/or see if there is a suitable modification.

2. Ceisiwch beidio ag eistedd yn rhy hir

P'un a ydych gartref neu'n cyflawni gwaith arall, gwnewch yn siŵr eich bod yn sefyll a/neu'n newid eich ystum bob 20 munud ac yn symud o gwmpas bob awr i lacio eich cyhyrau. Ydych chi'n ymgolli yn eich gwaith neu'r teledu? Yna gosodwch amserydd ar eich cyfer eich hun.

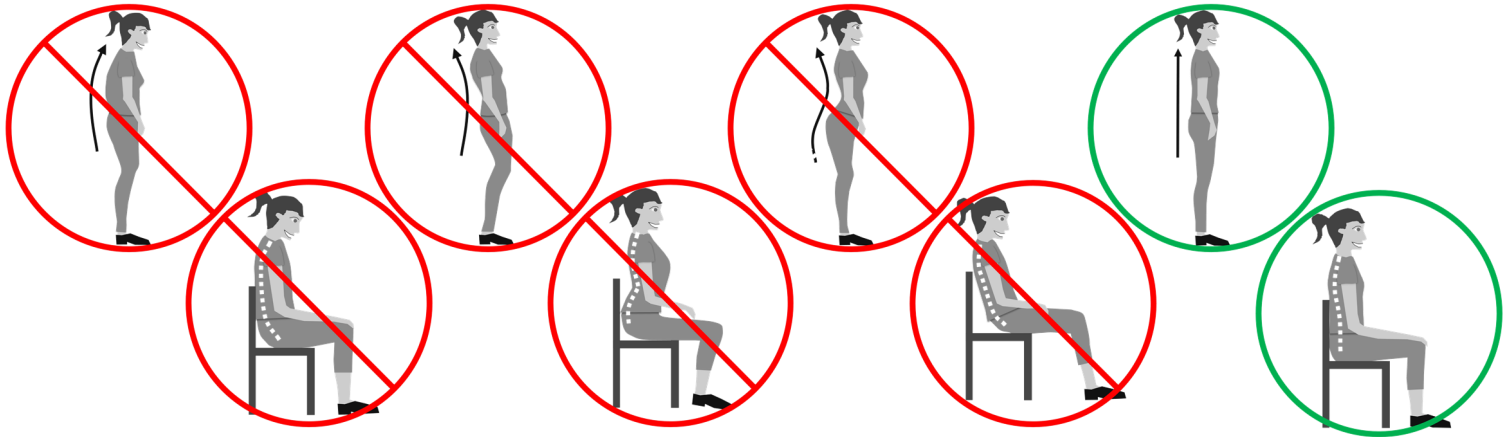


2. Try not to sit too long

Whether at home or alternative work, make sure you stand up and/or adjust your position every 20 minutes and move around every hour to loosen your muscles. Get engrossed in your work or the TV? Then set a timer.

3. Gofalwch fod eich osgo yn gywir

Wrth eistedd neu sefyll gall eich osgo wneud gwahaniaeth mawr i'ch poen cefn a gall anghydbwysedd cyhyrol arwain at boen yn y cymalau neu waethygu'r boen. Efallai nad yw'r hyn sy'n teimlo'n gysurus yn gwneud dim lles i chi. Ydych chi'n gwneud unrhyw rai o'r camgymeriadau osgo cyffredin hyn?



4. Codi pethau yn y ffordd gywir

Mae gwneud yn siŵr eich bod yn codi pethau yn y ffordd gywir, peidio â throï gyda'r llwyth a sicrhau bod y llwyth yn addas ar eich cyfer yn ffactorau allweddol er mwyn amddiffyn eich cefn. Os yw eich rôl yn cynnwys codi a chario, efallai y bydd angen hyfforddiant codi a chario arnoch. Siaradwch â'ch rheolwr llinell i gael rhagor o wybodaeth.

5. Ceisiwch ymarfer corff yn rheolaidd

Mae cerdded yn wych ar gyfer y cefn ac mae ymarfer ysgafn yn dda i'r cymalau, yn ogystal â nofio, dawnsio, ioga a pilates. Gall ymarfer corff, yn enwedig ymarfer o'r math hwn ac yn yr awyr agored, hefyd leddfu straen, sy'n gallu gwaethygu poen cefn neu hyd yn oed fod yn rhan o'r ffactorau sy'n ei achosi yn y lle cyntaf. Os ydych eisoes yn dioddef o boen cefn neu boen yn y cymalau, gofynnwch i'ch meddyg/ffisiotherapydd/osteopath pa ymarfer corff sy'n addas i chi ei wneud.



6. Ewch ati i ymestyn a gwneud ymarferion yn rheolaidd

Yn ogystal â bod yn egnïol, gall ymestyn a gwneud ymarferion yn rheolaidd helpu i atal a lleddfu poen cefn a phoen yn y cymalau.

7. Colli unrhyw bwysau gormodol

Gall cario gormod o bwysau beri straen i'ch cefn a'ch cymalau, a'i gwneud yn anoddach i chi gynnal osgo da, sydd yn rhoi pwysau pellach ar eich corff. Defnyddiwch gyfrifiannell pwysau iach y GIG i ddarganfod a yw eich pwysau'n iach ar gyfer eich uchder.

I gael rhagor o wybodaeth am boen cefn a phoen yn y cymalau, a sut i ofalu am y cefn a'r cymalau ewch i...

BackCare www.backcare.org.uk
Y GIG www.nhs.uk

3. Check your posture

When sitting or standing your posture can make a big difference to back pain and muscle imbalances can lead to or aggravate joint pain. What feels comfortable may not actually be any good for you. Do you do any of these common posture mistakes?

4. Lifting correctly

Ensuring you are lifting correctly, not twisting with a load and ensuring the weight is suitable for you are key factors in protecting your back. If your role involves manual handling, you may need manual handling training. Speak to your line manager for more information.

5. Try to exercise regularly

Walking is great for the back and low impact on the joints as well as swimming, dancing, yoga and Pilates. Exercise, particularly of this nature and in the outdoors can also relieve stress, which can worsen or may even be part of the cause of back pain. If you already suffer from back or joint pain, check with your doctor/physiotherapist/osteopath what exercise is suitable for you to carry out.

6. Do regular stretches and exercises

As well as been active, doing regular stretches and exercises can help to prevent and relieve back and joint pain.

7. Lose any excess weight

Carrying extra weight can put pressure on your back and joints and make it harder to hold a good posture, putting further pressure on your frame. Use the NHS healthy weight calculator to find out if you're a healthy weight for your height.

For more information on back and joint pain and care visit...

BackCare www.backcare.org.uk
NHS www.nhs.uk