
**ADOLYGIAD O'R ANGHYSUR A DARGANFUWYD YMHLITH GOLFFWYR
A YMATEBODD I AROLWG IECHYD YN RHAGFYR 2009**



IECHYD A GOLFF

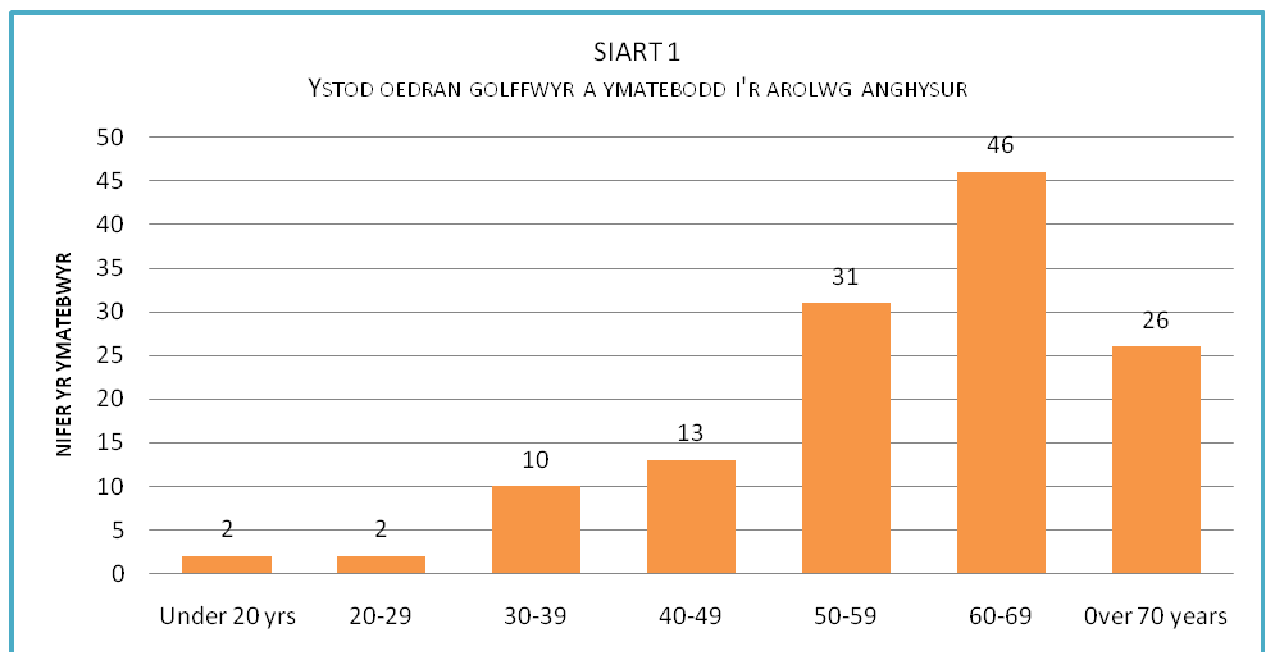
Mae'r cyswllt rhwng golff ac iechyd gwael wedi bod yn destun sawl erthygl. Gall rhywun gerdded am 5 milltir neu fwy o gwmpas cwrs golff, a gorfod wynebu tywydd ac amodau chwarae eithafol, gyda risg o hypothermia, strôc gwres, mellt a tharanau, ergydion gan beli sy'n mynd ar gyfeiliorn, cystadleuwyr blin a gwrthdaro rhwng certi golff.

Dros y flwyddyn ddiwethaf mae'r peryglon i iechyd wedi mynd hyd yn oed yn fwy difrifol. Mae'r papurau newydd a'r teledu yn sôn am rai afiechydon chwarae cas iawn gyda phandemig o'r 'white cold 'Humphries'', 'repetitive waggle syndrome', ffliw golff a 'the cranks'¹. I wneud pethau'n waeth, a ninnau'n meddwl ei bod yn ddiogel i daro'r bêl, cawn rybudd y dylem wisgo plygiau clust er mwyn atal twrwr'r clybiau titaniwm rhag gwneud niwed i'r clyw².

Er mwyn ateb y cwestiwn a ydyw golff yn gwneud drwg i'ch iechyd ai peidio, aethpwyd at groestoriad o glybiau golff yng Nghymru i holi eu haelodau am eu hiechyd, eu hoedran ac a oeddent yn credu bod golff wedi achosi poen gorfforol neu wedi gwaethygu poen oedd ganddynt eisoes.³

CANLYNIADAU

Ymatebodd 130 o chwaraewyr (68 o Abergele, 34 o Gonwy, 22 o Southerndown a 6 o ardaloedd eraill yng Nghymru). Yn eu plith roedd 104 o ddynion a 26 o fenywod. Yn ôl canlyniadau'r arolwg roedd y golffwyr a ymatebodd yn perthyn i'r grŵp oedran 60-69 ar gyfartaledd (Siar 1). Nid yw'n hysbys a ydyw'r gwasgariad oedran neu'r gymysgedd gender yn nodweddiadol o aelodau clybiau golff yn gyffredinol.



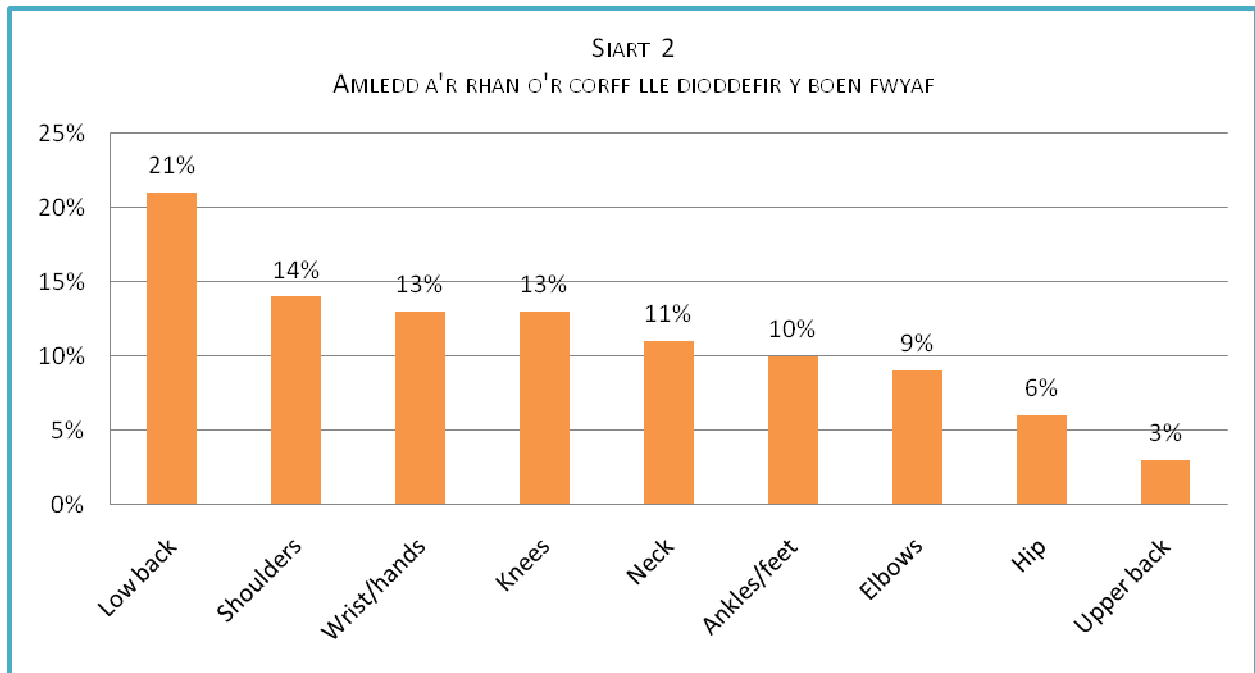
Gofynnwyd i'r ymatebwyr oeddent wedi cael poen yn y 12 mis blaenorol oedd wedi effeithio ar y gwddf, yr ysgwyddau, rhan uchaf y cefn, y penelinoedd, yr arddwrn neu'r dwylo, gwaelod y cefn, y

¹ THE TELEGRAPH (2010) *The diseases of the golfer - a helpful guide* www.telegraph.co.uk/sport/golf

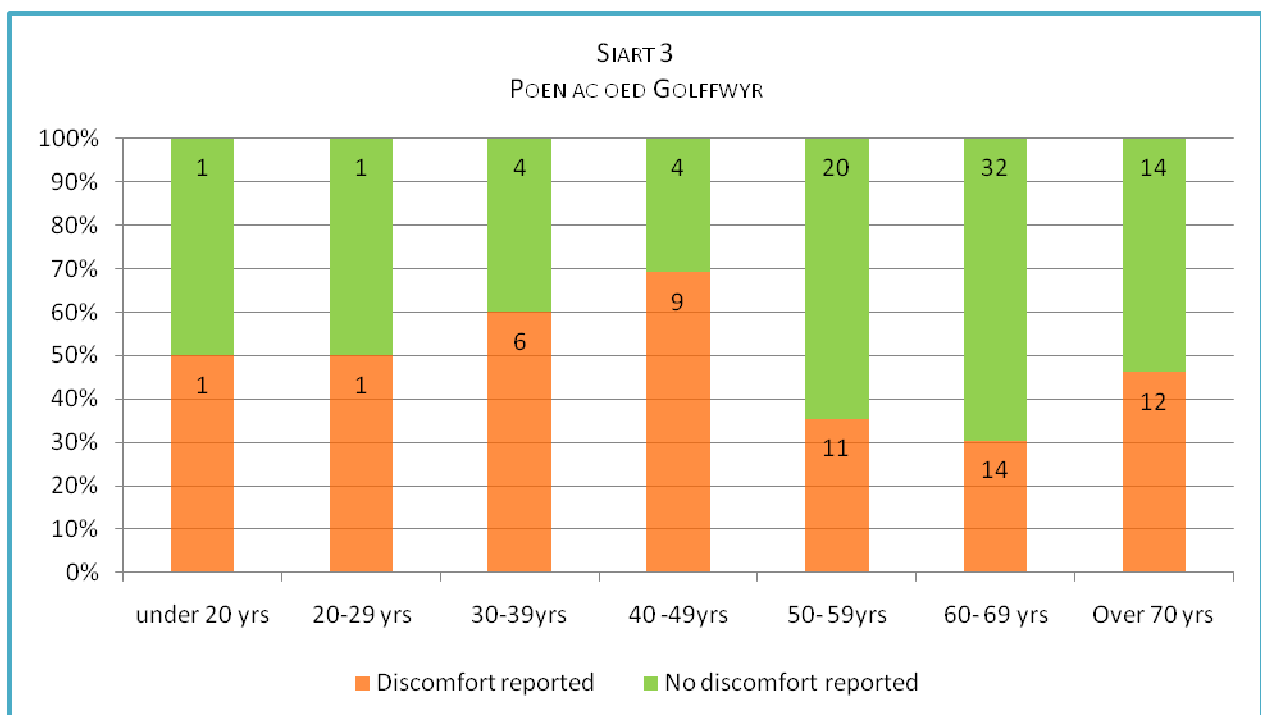
² BBC (2010) *'Playing golf can damage hearing'* www.news.bbc.co.uk

³ PATTON, J (2009) *'Golfers discomfort survey'* www.surveymonkey.com/s/TGNZ9YX

cluniau, y pengliniau neu'r fferau a'r traed. Roedd hyn yn ei gwneud yn bosib nodi pa mor aml yr oedd poen yn effeithio ar rannau penodol o'r corff (Siart 2).



Dywedodd cyfanswm o 54 o chwaraewyr iddynt ddioddef poen yn y flwyddyn flaenorol (42% o'r chwaraewyr). O ran y berthynas rhwng poen ac oedran, roedd y rhan fwyaf o'r adroddiadau yn dod gan bobl dros 50 oed, ond dyma oedd band oedran y mwyafrif o'r ymatebwyr. Yr hyn sydd yn fwy diddorol yw bod canran y chwaraewyr oedd mewn poen o dan 50 oed yr un fath neu'n uwch na'r rhai oedd heb boen yn yr ystod oedran honno (siart 3).



Gofynnodd yr arolwg i'r rhai oedd wedi dioddef poen neu ddiffyg teimlad yn y flwyddyn ddiwethaf a oeddent yn credu bod chwarae golff wedi achosi neu wedi gwaethygu'r cyflwr. Atebodd 80% o'r rhai oedd wedi dioddef poen nad golff oedd wedi achosi eu problemau iechyd. Aethant ymlaen i gadarnhau bod chwarae golff wedi gwaethygu eu poen.

O ran poen wrth chwarae, y rhannau o'r corff oedd yn dioddef amlaf oedd gwaelod y cefn, yr ysgwyddau, rhan uchaf y coesau a'r breichiau a'r pengliniau. Wrth siarad gyda golffwyr, mae'n ymddangos bod y rhan fwyaf o broblemau iechyd cysylltiedig â chwarae yn cael eu hysgogi gan dywydd gwael, bwyd gwael a chwmni gwael!

CASGLIAD

Mae golff yn dda i'ch iechyd ac yn ffordd o gael hwyl ac ymarfer – sy'n cadw eich cymalau a'ch cyhyrau mewn cyflwr da. Pan fydd y boen yn cael ei hachosi gan chwarae'n unig, ceisiwch gyngor gan y gweithiwr proffesiynol yn y clwb golff. Er mwyn gwarchod eich iechyd yn y dyfodol mae angen gwell dechneg chwarae.

Yr her yw helpu'r rhai hynny sydd mewn poen am resymau nad oes a wnelont â chwarae. O ran hynny, y cam cyntaf yw diagnosis a thriniaeth gan feddyg teulu. Y cam nesaf yw holi'ch meddyg teulu a fydd ymuno â rhaglen ffitrwydd i chwarae yn help neu'n rhwystr i wella. Yn olaf newidiwch eich techneg chwarae er mwyn hybu eich gallu i chwarae.

Joe Patton
Prifysgol Bangor
Chwefror 2010