



Cyfergyd mewn chwaraeon

Cyflwyniad

Mae nifer o bobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon fel rhan o'u bywyd bob dydd, naill ai yn broffesiynol neu fel gweithgaredd hamdden. Mae hi'n bwysig bod yn ymwybodol o'r risg o gael anaf wrth wneud chwaraeon, a chael cyfergyd yw un o'r anafiadau hyn. Yn bwysicach fyth, dylai pobl sy'n cymryd rhan mewn chwaraeon wybod yn glir beth i'w wneud os oes rhywun yn cael cyfergyd.

Diben y daflen ffeithiau hon yw cynnig gwybodaeth am beth yw cyfergyd, sut i'w adnabod a beth i'w wneud os ydych chi neu rywun yr ydych chi'n ei adnabod yn cael cyfergyd sy'n gysylltiedig â chwaraeon.

Beth yw cyfergyd?

Mae cyfergyd, y cyfeirir ato'n aml fel anaf bychan i'r pen neu anaf trawmatig bychan i'r ymennydd (mTBI), yn amhariad dros dro yng ngweithrediad yr ymennydd oherwydd anaf i'r pen. Gall hyn fod o ganlyniad i wrthrych megis pêl yn taro'r pen, neu wrthdrawiad rhwng dau chwaraewr. Mae'r gwrthdrawiad yn peri i'r ymennydd ysgwyd yn y pen, sy'n gallu achosi symptomau uniongyrchol a hirdymor. Trafodir y rhain yn fwy manwl isod.

Beth yw symptomau cyfergyd?

Mewn rhai achosion, mae'n bosibl i'r unigolyn gollu ymwybyddiaeth o ganlyniad i'r anaf i'r pen. Fodd bynnag, dim ond mewn tua 10% o achosion y mae cyfergyd yn arwain at gollu ymwybyddiaeth, felly mae hi'n bwysig peidio â dibynnu ar hyn yn unig fel arwydd.

Ymhlith yr arwyddion allweddol eraill bod gan rywun gyfergyd mae:

- Penysgafnder
- Ansadrwydd neu ddiffyg cydbwysedd
- Dryswch
- Sensitifrwydd i olau
- Cyfogi
- Lleferydd aneglur
- Golwg aneglur neu afluniedig
- Anallu i brosesu gwybodaeth

Gall y symptomau hyn ddigwydd yn syth ar ôl anafu'r pen, neu gallant ddatblygu oriau, dyddiau neu wythnosau'n ddiweddarach. Maent yn symptomau normal i'w cael, ac yn y



rhan fwyaf o achosion byddant yn gwella ar eu pen eu hunain ymhen wythnos neu ddwy. Fodd bynnag, os yw unrhyw un o'r symptomau yn parhau neu'n achosi problemau, efallai yr hoffai'r unigolyn a gafodd gyfergyd siarad â'i feddyg teulu ynglŷn ag unrhyw asesiadau pellach y gallai fod eu hangen.

Yn y rhan fwyaf o achosion, nid yw cyfergyd yn achosi unrhyw ddifrod parhaol o'i drin yn briodol gydag asesiadau meddygol a gorffwys. Weithiau, fodd bynnag, gall cymhlethdodau godi o anafiadau i'r pen sydd yn ôl pob golwg yn rhai bychan, a dyna pam ei bod hi'n hanfodol bod pobl yn cael sylw meddygol yn dilyn cyfergyd.

Mae'r symptomau canlynol yn ei gwneud hi'n angenrheidiol i fynd i'r Adran Damweiniau ac Achosion Brys, oherwydd gallent fod yn arwyddion o anaf mwy difrifol:

- Colli ymwybyddiaeth
- Byddardod mewn un neu'r ddwy glust, nad oedd yn bod cyn hynny
- Colli cydbwysedd neu gael problemau wrth gerdded
- Gwendid mewn un neu'r ddwy fraich neu'r coesau
- Unrhyw chwydu
- Hylif clir yn dod o'r glust neu'r trwyn
- Teimlo'n gysglyd pan fydddech chi fel arfer yn hollol effro
- Yn fwy dryslyd
- Problemau gyda deall neu siarad
- Golwg niwlog neu weld dau o bopeth
- Methu deffro rhywun
- Gwaedu o un neu'r ddwy glust
- Unrhyw ffitiau (llewygu neu golli ymwybyddiaeth yn gyflym)
- Cur pen nad yw lladdwyr poen megis parasetamol yn ei leddf

Sut i adnabod cyfergyd sy'n gysylltiedig â chwaraeon?

Gall hyd yn oed yr hyn sy'n ymddangos yn anaf bychan i'r pen achosi cyfergyd. Fodd bynnag, efallai nad yw rhywun sydd wedi cael cyfergyd yn ymwybodol o hynny, neu hwyrach na fyddent yn cyfaddef hynny gan ofni methu â pharhau i chwarae. Mae symptomau cyfergyd yn aml yn rhai cudd, ac ni fyddant o reidrwydd yn amlwg. Ar ben hyn, gall cyfergyd fod yn gyflwr esblygol a bydd oedi yn aml cyn i'r symptomau ddod i'r amlwg. Mae hi'n bwysig felly i gyd-chwaraewyr, hyfforddwyr, swyddogion a gwylwyr gadw golwg am unrhyw arwydd o gyfergyd (gweler yr adran *Beth yw symptomau cyfergyd?*)

Os tybir bod rhywun wedi cael cyfergyd, dylai'r unigolyn roi'r gorau i chwarae ar ei union a dylid ceisio gofal meddygol. Os anwybyddir cyfergyd a bod yr unigolyn yn parhau i



chwarae tra bo cyfergyd arno, gallai fod yn peryglu ei iechyd tymor byr a thymor hir oherwydd fe allai ail anaf i'r pen waethygu'r anaf cyntaf.

Beth i'w wneud os tybir bod cyfergyd?

Y cyngor pwysicaf a mwyaf uniongyrchol os yw rhywun yn cael cyfergyd sy'n gysylltiedig â chwaraeon yw **peidio â chwarae**. Os oes unrhyw amheuaeth a yw'r sawl a gafodd anaf i'w ben wedi cael cyfergyd, mae'n bwysig iddynt eistedd ar y fainc yn hytrach na dychwelyd ar eu hunion i chwarae. Ni ddylid eu gadael ar eu pen eu hunain ar unrhyw adeg am sawl awr ar ôl yr anaf ac fe ddylid ceisio sylw meddygol cyn gynted â phosibl.

Mae adnabod cyfergyd (yn enwedig mewn sefyllfaoedd anfeddygol megis ar gaeau chwarae) yn ddiarhebol o anodd. Dim ond gweithwyr meddygol proffesiynol â chymwysterau priodol ddylai ceisio canfod a oes cyfergyd ar y claf, a hyd yn oed wedyn mae angen bod yn ochelgar.

Mae rhai teclynnau diagnosteg ategol ar gael, megis yr Offeryn Asesu Cyfergyd yn deillio o Chwaraeon (SCAT3). Fodd bynnag, mae hi'n bwysig pwysleisio mai dim ond gweithwyr meddygol proffesiynol ddylai defnyddio'r rhain.

Yn yr wythnosau'n dilyn cyfergyd, mae hi'n bwysig gorffwys cymaint â phosibl. Mae hyn oherwydd bod angen amser ar yr ymennydd i wella o'r anaf, a gallai rhoi straen arno ychwanegu at yr amser y mae'n ei gymryd i wella.

Gallwch ddefnyddio'r enghraifft ganlynol i ddeall pa mor bwysig yw gorffwys ar ôl cael cyfergyd, neu unrhyw fath o anaf i'r pen:

Os yw rhywun yn troi ei arddwrn, bydd angen iddo orffwys am gyfnod penodol o amser. Byddai hyn yn golygu peidio â defnyddio'r arddwrn i wneud unrhyw orchwylion llafurus. Os bydd unrhyw straen ychwanegol, bydd yr arddwrn yn cymryd hirach i wella. Mae'r un peth yn wir am yr ymennydd; mae angen amser arno i orffwys yn dilyn anaf er mwyn gwella, a gall gwaith ychwanegol (megis meddwl yn ddyfal, canolbwyntio am gyfnodau hir, neu ormod o ysgogi synhwyrol) lesteirio'r broses wella.

Dyma rai argymhellion ychwanegol am beth i'w wneud yn yr wythnosau yn dilyn cyfergyd:

- CADWCH ffôn o fewn cyrraedd a rhifau ffôn meddygol wrth law os oes eu hangen arnoch
- GORFFWYSWCH ddigon ac osgowch sefyllfaoedd o straen
- RHANNWCH yr wybodaeth hon â chyfaill neu aelod o'r teulu a all gadw llygad ar eich cyflwr
- CYMERWCH dabledi lladd poen megis parasetamol os oes gennych chi gur yn eich pen



factsheet

- PEIDIWCH ag aros gartref ar eich pen eich hun am 48 awr ar ôl i'r anaf ddigwydd
- PEIDIWCH ag yfed alcohol hyd nes eich bod yn teimlo'n well
- PEIDIWCH â chymryd asbrin na thabledi cysgu heb ofyn i'r meddyg
- PEIDIWCH â chwarae chwaraeon cyswllt am o leiaf tair wythnos heb gysylltu â'ch meddyg
- PEIDIWCH ag aildechrau gyrru nes eich bod yn teimlo eich bod wedi gwella. Os oes unrhyw amheuaeth, cysylltwch â'ch meddyg.

Os ydych chi eisoes yn cael trafferth gydag unrhyw un o effeithiau parhaus cyfergyd, efallai y byddai'n syniad da i chi gysylltu â'ch meddyg oherwydd hwyrach y gallai awgrymu pethau megis meddyginiaethau neu therapïau a allai helpu. Fe allwch chi hefyd ddangos y daflen ffeithiau hon i'ch meddyg, eich hyfforddwr chwaraeon neu eich cyflogwr, neu unrhyw un o'r adnoddau gwybodaeth eraill y mae Headway yn eu cynnig ar www.headway.org.uk/information-library.

I gael gwybod mwy am gyfergyd ac am ymgyrch Headway i godi ymwybyddiaeth ohono, ewch i www.headway.org.uk/get-involved/campaigns/concussion-aware.