

Voimistelu parannuskeinona

Kirj. Olli Malmberg

Ei voi väittää, etteivät suomalaiset ymmärtäisi panna arvoa voimistelulle. Tiedetään sen tekevän terveet voimakkaammiksi, mutta että sillä myöskin voi parantaa sairaita ja kuumeisia, lienee kuitenkin vähemmän tunnettua. Olen kauan epäillyt ryhtyäkö ollenkaan tästä aiheesta kirjoittamaan, sillä suomalainen ei usko ennenkun hän näkee mutta omat kokemukseni tällä alalla ovat niin merkilliset, että ne tekevät jatkuvan vaikenemisen mahdottomaksi.

Kysymys on keuhkotaudin parantamisesta voimistelulla. Eräs italialainen rintaspesialisti, jolle kerroin tästä parannuskeinosta, sanoi, että keuhkotautia parannetaan kaikilla tavoilla: sanatoriohoidolla, kylvyillä, voimistelulla, dieetillä, auringonkylvyillä j. n. e. kaikki ovat hyviä tapoja, kun niitä vain oikein käyttää. Se, että voimisteluparannuskeino eniten miellyttää minua, voi ehkä johtua siitä, että olen itse parantanut voimistelemalla. Mutta oli miten oli, tämä parannuskeino ansaitsee kaikissa tapauksissa tulla yleisenmin tunnetuksi.

Tutustuin tähän parannuskeinoon siten, että Anglo-Finnish Societyn sihteeri, prof. William T. Goode oli kehottanut minua tulemaan Englantiin erään voimistelulääkärin hoidettavaksi. Prof. Goode'lla oli näet ollut muutamia oppilaita, jotka olivat parantuneet samalla hoidolla, vaikka olivat olleet miltei toivottomassa tilassa. Sekä toverien että lääkärin taholta sain useita varoituksia. Matkustaa Sveitsiin, Tanskaan tai Norjaan, siinähan voisi olla jotain järkeä, mutta kenenkä päähän on juo-

lahtanut matkustaa kosteeseen Englantiin — sehän on kaikkein viimeinen maa, jota voi ajatella. Prof. Gooden kehoitus painoi kuitenkin mielestäni enemmän vaarassa kuin varoitukset henkilöiltä, jotka eivät olleet itse olleet Englannissa. Enkä voinut pitää Englantia muita maita vaarallisempana, sillä Englannissa on kuitenkin menestyksellisimmin taisteltu tuberkuloosia vastaan. Sen myönsivät Suomenkin lääkärit yleisessä tuberkuloosikokouksessa v. 1910. Ja kun vihdoin sanatorioon jääminen näytti sangen toivottomalta, päätin viime kevänä lähteä Englantiin.

Kun tulin Lontooseen, kohtasi



Verenkiertoa on parannettava yksinkertaisilla liikkeillä



Etenkin rintaa on karaistava

minua pieni yllätys. Tri Sylvan, joka tätä voimisteluparannuskeinoa harjoittaa, ei asunutkaan kaupungin ulkopuolella maalla, kuten luulin, vaan hän asui keskellä Lontoota (52 Queensborough Terrace, London W.) Mukavan makuutuolin asemesta minulla oli nyt Hyde Parkin ruohokentät ja kävelyteitä Lontoon meluisat kadut.

Tri Sylvan sanoi tutkittuaan minut, että kolmen viikon perästä alan tuntea itseni paremmaksi, noin kolmen kuukauden perästä saan liikkua Lontoossa missä tahansa ja miten paljon haluan mutta hän arveli kuitenkin tarvittavan kuusi kuukautta ennenkuin olisin kokonaan parannettu. Tällä puheella ei ollut minuun mitään vaikutusta — olin näet sellaiseen jo tottunut. Mutta sitä suurempi oli hämmästykseni, kun hänen sanansa alkoivat toteutua. Kahden viikon perästä pysyi kuume alle 38°, kolmen

viikon perästä se oli verrattain hyvä ja minä liikuin jo silloin ulkona miltei mieleni mukaan. Kahden kuukauden perästä tri Sylvan määräsi juoksua ja uintia, ja kolmen kuukauden perästä ryhdyin säännölliseen työhön, kävin kokouksissa, valvoin iltasin — sanalla sanoen, elin kuin terveet. Voimisteluhuhoita yhä jatkoin ja jatkan vieläkin samalla kun voimani yhä karttavat.

Mutta minä en ole suinkaan ainoa. Tri Sylvan on käsitellyt noin 70 potilasta, sekä saanut aivan hämmästyttäviä tuloksia.

Ja mikä sitten on tri Sylvanin salaisuus, kysynee moni. Se ei ole ollenkaan salaisuus ja juuri siksi tämä hoitotapa tekeekin niin miellyttävän vaikutuksen. Tri Sylvan, sensijaan että hän reklaamitarkoituksessa pitäisi parannuskeinoa salaisuutena, hän kirjoittaa kirjoja



Selkähierontaa

(tammikuussa ilmestyy hänen uusin kirjansa, Treatment of Consumption by Gymnastics, joka tulee myöskin käännettäväksi ruotsiksi), joissa hän perin pohjin selittää voimisteluparannuskeinoon. Elleivät potilaat voi antautua hänen hoitoonsa, antaa hän heille neuvoja miten voivat tehdä voimisteluliikkeensä kotona.

Tri. Sylvan ei kuulu niihin, jotka tuomitsevat turmiollisiksi kaikki muut parannuskeinot paitsi omansa. Vaikka hänen menettelytapansa eroaakin periaatteessa tavallisesta parantolahoidosta aivan kokonaan, antaa hän kuitenkin täyden tunnustuksen myöskin parantolahoidolle valittaen sitä ettei hänellä ole tilaisuutta pitää omia potilaitaan maalla raittiissa ilmassa. Sanatoriot ovat mainioita laitoksia hengen säilyttämiseksi keuhkotautisissa mahdollisimman kauan. Niissä koetetaan kaikin tavoin säästää potilaan voimia, jotta ne riittäisivät niin kauan kuin mahdollista. Tri. Sylvan koettaa sitävastoin antaa potilaalle uusia voimia totuttamalla häntä yksinkertaisiin liikkeisiin, joita on lisättävä tarpeen mukaan.

Oppia hengittämään ja parantaa verenkierto, siinä tri. Sylvanin tunnusanat. Kuume riippuu pääasiallisesti huonosta verenkierrosta, sanoo tri. Sylvan, ja senvuoksi on verenkiertoa parannettava yksinkertaisilla liikkeillä. Luonnollisesti on liikkeitä tehdessä päähuomio kiinnitettävä hengitykseen, samalla kun rintaa on etenkin karaistava. Hengitystä voimistelu parantaa yhtä nopeasti kuin potilaan yleistä tilaakin. Tavallisesti jo noin parin kuukauden perästä potilas voi hengittää sisään ja ulos miltei kaksi kertaa niin paljon ilmaa kuin alottaessaan voimistella. Kaikenlainen hengenahdistus

katoaa pian ja potilaan on helpompi nousta portaita ylös tai kulkea ylämäkeä.

Mutta hyviäkin keinoja voi väärinkäyttää. Jos antaa liian rasittavia liikkeitä, on voimistelulla aivan päinvastainen vaikutus. On muistettava, etteivät mitkään liikkeet ole liian helppoja vasta-alkajille, jotavastoin pian voi erehtyä tekemään liian rasittavia. Mutta nämä helpotkin liikkeet kartutta-



On aina pysyttävä helppoissa liikkeissä

vat voimia niin että potilas kuuden kuukauden kuluttua voi tehdä moninkertaisesti alussa tekemänsä liikkeet ja ne tuntuvat yhä vaan helpoilta. Niimpä onkin aina pysyttävä "helppoissa" liikkeissä, vaikka nämä helpot liikkeet luonnollisesti muuttuvat sikäli kuin voimat karttavat.

Voimisteluparannuskeino ei ole oikeastaan mitään uutta. Sitä on jo kauan aikaa käytetty hyvällä

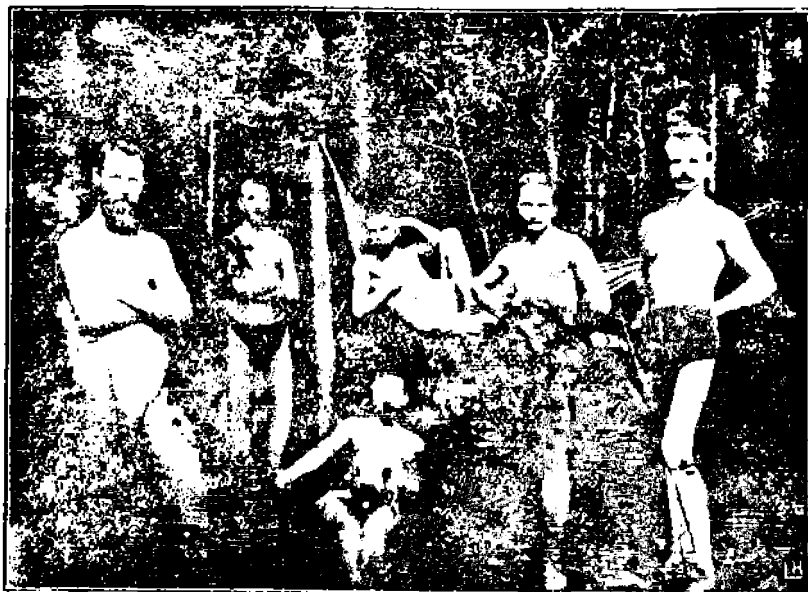
menestyksellä englantilaisissa parantoloissa. Eräs englantilainen lääkäri sanoi kuultuaan tri. Sylvanin hoitotavasta, että se mielihyvä on jo vanhentunut että keuhkotautisten olisi oltava aivan hiljaa ja että näyttää siltä kuin kehitys kulkisi yhä enemmän siihen suuntaan että voimistelu tulisi yleisemmäksi. Tri Sylvan on jo toteuttanut sen kaikessa laajuudessaan. Hän sanoo, että vaikka potilas olisi niin sairas ettei hän jaksakaan nousta sängystä ylös, on kuitenkin parempi antaa edes jotakin passiivisia liikkeitä kuin pitää häntä aivan hiljaa. Ja kuumeisetkin voivat tavallisesti tehdä kaikista

yksinkertaisimpia liikkeitä hyvällä menestyksellä.

Ettei tämä keino ole yleisemmin käytetty, riippunee ehkä juuri siitä, että väärinkäyttämisen vaara on niin kovasti suuri. On selvää että liika rasitus on haitallista, mutta mielestäni pitäisi olla yhtä selvää että pelkkä lepääminen vain heikentää. Jos sitoo kätensä lastoille muntamiksi viikoiksi niin ei se "lepo" kättä voimista, vaan se heikentää.

Kultaista keskietä on tosin vaikea löytää, mutta silti ei ole luovuttava sitä etsimästä.

Lontoossa, joulukuulla v. 1914.



”Ilmakylpyjä.”