

## **Bad och kroppsöfningar / af Anders Wide.**

### **Contributors**

Wide, Anders 1854-

### **Publication/Creation**

Stockholm : Nordin & Josephson, [1904?]

### **Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/ev6ge7dy>

### **License and attribution**

Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).



Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>

Edgar F. Cyr

**BAD**

OCH



# **KROPPSÖFNINGAR**

MED 37 AFBILDNINGAR I TEXTEN

AF

PROFESSOR MED. D:R ANDERS WIDE.

---

STOCKHOLM  
NORDIN & JOSEPHSON

Pris 1 Krona.

WIDE



22102378654

Med  
K10919

# BAD

OCH

# KROPPSÖFNINGAR

MED 37 AFBILDNINGAR I TEXTEN

AF

PROFESSOR MED. D:R ANDERS WIDE

BADINTENDENT VID LYSEKILS HAFSBADANSTALTER,  
FÖRESTÅNDARE FÖR GYMNASITISKT-ORTOPEDISKA INSTITUTET I STOCKHOLM.



STOCKHOLM  
NORDIN & JOSEPHSON

1904

All rätt till öfversättning till främmande språk och till utgifvandet af nya upplagor af Professor Anders Wides arbeten förbehålles författaren.

Efterföljande lilla arbete utgör en omarbetning af förf:s förut utgifna skrifter: »Om badformer och behandling vid Lysekils hafsbadanstalter», tryckt 1895, och »Kroppsöfningar gifva hälsa och kraft», tryckt 1904.

Af figurerna äro en del egna; en del äro med vederbörligt tillstånd återgifna efter Handbok i gymnastik för armén och flottan, Stockholm 1902.

35 759530

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMOmec
Call	
No.	QT



303950

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING.

<b>Bad.</b>	Sid.
Betydelsen af bad och hudens renhållning .....	5
Folk lär sig lätt att bada.....	7
Varning för öfverdrifter vid badning .....	7
Hudens härdning och afkylning efter varma bad .....	9
Kroppens vård närmast före och efter badet .....	9
Vanligast använda badformer .....	11
 <b>Varma bad.</b>	
Karbadet eller helbadet .....	11
a) Varmt karbad .....	11
b) Hett, c) indifferent, d) ljumt bad .....	13
Badstubadet .....	13
Det torra varmluftsbadet .....	15
Ångskåp, varmluftskåp .....	16
 <b>Mellanformer mellan varma och kalla bad.</b>	
Halfbad .....	16
Tempererad dusch.....	18
Sittbad .....	19
 <b>Kalla bad.</b>	
Kallt sjö- eller hafsbad .....	19
Kall dusch och kall öfversköljning .....	23
Afrifning .....	24
a) afrifning med lakanbad, b) fuktig afrifning .....	24
c) torr afrifning .....	25
Fotbad .....	26

	Sid.
<b>Luftbad</b> .....	27
<b>Medikamentösa bad</b> .....	28
<b>Svenskar behöfva ej resa utomlands för att bada</b>	31
<b>Kroppsöfningar.</b>	
Behofvet och nyttan af kroppsrorelser .....	33
Måttliga kroppsöfningar gagna, öfverdrifna skada .....	40
Lek, idrott och täflingar .....	44
Hvarje svensk man skall vara stark nog att deltaga i landets försvar	47
Kroppsöfningar äga en stor etisk och moralisk betydelse .....	49
Kroppsrorelser alstra behof af måttlighet .....	52
En gymnastisk dagöfning .....	55
Dagöfning 1 .....	61
» 2 .....	62
» 3 .....	63
Tillägg till dagöfning 3 .....	64
Beskrifning på gymnastiska ställningar och rörelser .....	65
<b>Simöfningar</b> .....	85
<b>Räddning af drunknande</b> .....	88

# B a d.

---

## Betydelsen af bad och hudens renhållning.

Bad afse i främsta rummet att göra kroppen ren och att hålla den vid god hälsa; bad böra därför tagas ganska ofta. Ett renlighetsbad en gång i veckan är alls icke för mycket; och dock finnas människor, som aldrig i sitt lif tagit ett bad, och som tro, att bad behöfva användas endast af sjuka; andra hysa en oförklarlig rädsla för bad.

En normal funktion hos hudsystemet har en synnerligen stor, men alltför litet uppmärksammas betydelse, hvarför också de allra flesta människor kunna sägas vanvårda sin hud, ehuru de i öfrigt sköta sig förståndigt.

Huden består af 3 lager, ytterst horn huden, som efter hand afstöter sina yttersta, redan afdöda horn celler. Dessa ersättas ständigt genom nybildade celler i djupaste horn hudslagen. Af synnerligen stor vikt är att horn huden hålles ren och hel, så att den ej blir mottaglig för hudutslag, och att ej sprickor uppstå, hvarigenom sjukdomsalstrande bakterier intränga och gå ned i djupare hudlager.

I hudens 2:dra lager, läder huden, ligga rikligt med små svett- och talg körtlar, som genom sina utförsgångar mynna ut på horn hudens yta. Dessa utförsmynningar böra ständigt hållas öppna, för att huden skall normalt kunna sköta sin uppgift, men genom brist på renlighet blifva de i stället mycket ofta tilltäppta och då verkliga smuts- och bakterie härdar, i hvilka varbildande inflammationer finna sin bästa jordmån.



I hudens 3:dje eller innersta lager ligger dess kärssystem samt underhudsfettet; det har hos olika personer en mycket olika tjocklek, men bör alltid hållas inom måttliga gränser. Underhudsväfnadens uppgift synes vara att reglera kroppens värmeutgifter och att bilda en sorts upplagsnäring.

Genom bad befrias kroppen från den smuts, som dels tillförts den utifrån, dels uppkommit genom hudens egna afsöndringar, d. v. s. de afstöta hudfjällen samt utsipprande svett och fett. För personer, som aldrig bada, får svettningen till viss grad underhjälpa hudens renhållning. Man kan på långt håll känna den smuts- och snusk-atmosfär sådana föra med sig. De begagna vanligen flera lager tjocka underkläder, genompyrda af svett och smuts, och de kunna med sina illaluktande och osunda utdunstningar förpesta ett stort rum på några minuter.

De varma badformerna, karbad och badstubad, äro de bästa renlighetsbaden, ty genom hudens uppvärmning och den däraf följande lifligare blodcirkulationen i underhudsväfnaden öppnas hudporerna och rengöras, och de erhålla på samma gång en renspolning inifrån genom den rikligt utsipprande svetten.

Bad tjäna sålunda att förekomma ett stort antal sjukdomar, som utifrån tillföras kroppen genom bakterier och orenlighet af flera slag.

Att särskildt uppkomsten af hudåkommor förebygges genom bad, har bevisats på de ställen, där skolbad anordnats och regelbundet genomförts; man har på samma gång funnit, att luften i skolsalarna blifvit bättre än förr.

Bad tjäna vidare att lindra eller häfva redan uppkomna sjukdomar.

## Folk lär sig lätt att bada

och att sedan känna behof af bad; detta är ett faktum, som flerstädes konstaterats, där s. k. *billighets-, skol- och folkbad* införts.

Sommaren 1901 inbjöd jag Lysekils arbetare att åhöra ett föredrag om nyttan af bad, samtidigt med att vid badanstalten på lördagsaftnarna anordnades badstuvad med ljum bassin för 25 öre. Detta bad omfattades med ens med största intresse af stadens manliga kroppsarbetare och det har fortgått både sommar och vinter.

Det mest glädjande var dock, att sedan »s. k. arbetare- och skolbad» för män någon tid pågått, och dessa funnit nytta och tillfredsställelse af att vara och känna sig rena, kom från männen en anhållan, att liknande bad måtte anordnas äfven för kvinnor.

Detta skedde; och antalet bad för kvinnor har under de sista åren visat större ökning än för män. I detta sammanhang förtjänar framhållas, att det är ett allmänt känt förhållande, att kvinnor bada mycket mindre än män.

Där behof af renlighet ej redan finnes, är det sålunda lätt att framkalla. Den finska och ryska allmogen tager sitt badstuvad hvarje lördag; så var och sed i Sverige fordomdags, och mycket har under de senaste åren gjorts för att lära den svenska allmogen nyttan af renlighetsbad. Bäst torde detta befrämjas genom införandet af undervisning i hygien i skolorna.

---

## Varning för öfverdrifter vid badning.

På samma gång jag lifligt förordar badning, anser jag mig göra mina läsare bästa nytta med att uttala en del råd och varningar för öfverdrifter i fråga om badning.<sup>1</sup> De vid beskrifningen af olika badformer lämnade föreskrifterna

<sup>1</sup> Mina uttalanden äro grundade på tjugufem somrars erfarenhet som badläkare vid 4 af de största svenska kurorterna.

gälla i främsta rummet sjukliga och mera ömtåliga personer, ej sådana som tåla snart sagdt hvad som helst i fråga om badning.

Varning mot öfverdrifter i fråga om alltför varma bad är mer behöflig än i fråga om alltför kalla bad; den af de senare framkallade frysningsskänslan utgör nämligen ett skydd mot alltför stora öfverdrifter.

Den stora allmänheten och de flesta badtjänare tro, att ett bad är alldeles förträffligt blott det är tillräckligt varmt, d. v. s. så varmt som den badande nätt och jämnt uthärdar.<sup>1</sup>

*Badets temperatur skall bestämmas med termometer*, som kvarligger däri, så att den badande kan utöfva nödig kontroll. Längre bad hållas vid angifven temperatur genom förnyad intappning af varmt vatten. Baderskor påstå sig kunna »grada» vattnet med händerna eller med armbågen, men de äro mer okänsliga än andra för små temperaturskillnader; de gifva ock ofta för långa och för kalla duscher.

En del mödrar och ett stort antal barnsköterskor kunna tillfoga späda barn stor skada genom att ge dem för varma bad; barnen blifva därjämte förskräckta för baden, som annars för dem äro en synbar njutning alltifrån deras första lefnadsdag. Späda barn böra om möjligt under första lefnadsåret dagligen få ett 5 à 10' bad på (37)—36°<sup>2</sup> temperaturen kan efter hand mycket väl sänkas med 1/2° hvar

<sup>1</sup> En varning är ytterligare påkallad genom den nutida beundran för japanerna. De bada 40—45° varma bad. Sedan jag af flera personer tillfrågats om nyttan af »japanbad», lät jag på försök servera mig ett sådant, men kunde ej uthärda den höga värmegraden, allra minst i förening med kraftig borstning. Baderskan, som serverat många sådana bad åt Japaner, anmärkte helt klokt: de ha' en helt annan hud de, än våra svenskar.

<sup>2</sup> Alla angifna temperaturgrader afse Celsius termometer. Minuttal betecknas med '.

månad. Då barnen sen få sitt renlighetsbad endast 1 à 2 gånger i veckan, bör dess temperatur vara omkring 34°.

### **Hudens härdning och afkylning efter varma bad.**

De små hudkärlen vidgas under de varma baden och genomströmmas af en större blodmängd än vanligt, hvilket nogsamnt ger sig tillkänna genom den lifliga rodnaden och värmekänslan i huden; den åtföljande afkylningen genom dusch eller bassin, afser att åstadkomma *en reaktion* häremot, d. v. s. att tvinga hudkärlen att sammandraga sig och återpressa den öfverflödiga blodmängden till djupare ligande kroppsdelar.

Denna inverkan af kärlnervsystemet på de fina blodkärlen i huden, så att de kunna sammandraga sig vid hudens afkylning, gör sig ock gällande vid kalla sjöbad; sedan badet är afslutadt, fyllas hudens kärl återigen af en rikligare blodmängd, och en behaglig värme utbreder sig öfver kroppsytan, en reaktion inträder.

Denna förmåga hos hudsystemet, att kunna upptaga större eller mindre blodmängd och att därför reagera, gör, att huden kan uppöfvas att anpassa sig för olika temperaturförhållanden, utan att organismen i sin helhet lider. Härmed vinnes, att huden skyddar kroppen för förkylning, hvilket i dagligt tal kallas, att *man blir härdad*.

### **Kroppens vård närmast före och efter badet**

är af synnerlig vikt, för att baden skola kännas välgörande och blifva stärkande och hälsobringande. Man bör *ej gå genomsvevt i badet, ej ha suttit stilla, ej känna sig frusen* omedelbart före ett bad, utan helst ha kroppsvärmen jämnt

fördelad, hvilket bäst vinnes genom långsam promenad.

Efter badet kan enhvar, som äger nog kraft därtill, taga sig en duktig promenad, så att han känner sig genomvarm men ej svettig, samt därefter tillbringa den närmaste timmen på sitt rum; isynnerhet under sommartiden och efter kalla bad är promenad att rekommendera.

Svaga personer taga med fördel efter sitt bad en stunds hvila på sin säng eller soffa, väl öfverhöljda med en schal eller filt. Inträder härunder eftersvettning, kläder man af sig, torkar kroppen på nytt och tager torrt underplagg. Detta lilla besvär ersättes af ökad välbefinnande.

*Intet bad bör tagas omedelbart efter en måltid; i regel anses ett par timmar böra ha förflutit efter sista måltiden.*

*Bada aldrig i onyktert tillstånd, hvarken kallt eller varmt ty det medför ingen nytta men alltid en väsentlig risk!*

*Bada aldrig i mörker!*

*Nervösa och sömnlösa personer böra ej bada sent på dagen, utan helst på förmiddagen.*

*Torkningen efter badet är synnerligen viktig; den bör alltid vara grundlig, men kan efter det varma badet ske mer långsamt. Om den då utföres väl, förhöjer den i mycket väsentlig grad det välbefinnande, som badet i och för sig redan framkallat. All badbetjäning bör uppöfva sig att göra torkningen så behaglig som möjligt.*

Efter kalla bad bör torkningen ske hastigt och kraftigt, helst af den badande själf.

*Badlinnet bör alltid vara fullt torrt, äfven till kalla bad; torrt men kallt badlinne är ock nog till det varma badet, så snart det gäller friska människor; endast till sjukliga, blodfattiga, och mycket gamla personer samt till späda barn bör uppvärmdt badlinne användas efter varma bad.*

---

## Vanligast använda badformer äro

varmt karbad, badstubbad, tempererad dusch,  
halfbad, kallt sjö- eller hafsbad, kall dusch,  
fuktig och torr afrifning;

beskrifningen öfver dessa är något utförligare; kortare där-  
emot öfver mindre använda badformer och sådana, som ej  
böra begagnas utan läkares ordination, men de ha dock  
för fullständighetens skull upptagits.

## Varma bad.

### Karbadet eller helbadet

har länge varit den i Sverige mest använda formen för  
renlighetsbad. Den för badet använda temperaturen och  
badets tidsutdräkt ge det dock en mycket olikartad inver-  
kan. Från läkaresynpunkt särskiljer man därför: varmt,  
hett, ljumt bad o. s. v.

#### a) Varmt karbad, renlighetsbad, toalettbad,

35—37°, börjar vanligen med 35° och går vid slutet  
af badet upp till 37°, har en varaktighet af 15—20'. Det  
kan utan någon risk begagnas 1 till 2 gånger i vec-  
kan af alla friska människor och serveras bäst på föl-  
jande sätt.

Sedan den badande legat några minuter i badet, får han  
en genomgående tvålborstning, som bör utan afbrott fortgå  
kraftigt och jämnt öfver hela kroppen. Badborsten bör där-  
för med lika tryck föras fram både öfver kroppsytans utsprång  
och öfver dess fördjupningar, utan att lämna sitt underlag, i  
hvilken riktning den än går. Bäst är att borstningen börjar  
å ena foten, därefter å benets fram-, in- och utsida; sedan förfäres  
på samma sätt med det andra benet, med händer och armar;  
badaren fattar till sist om den badandes handled, upplyfter

hans arm och tar med borsten några kraftiga tag öfver öfverarmens insida, öfver axelhålan och ned mot bröstkorgen.

Därefter borstas bålens framsida, hvarvid badborsten först gör några ronder rundt om ena skuldran, vidare går den snedt (utåt-uppåt och inåt-nedåt) öfver den samsidiga bröstkorgshalfvan; sedan förfäres lika med motsatta sidan. Turen kommer härpå till buken, som behandlas på det sätt, att borsten först får löpa i små cirklar i bukens midt, och småningom i allt större och större cirklar uppåt, nedåt och ut öfver bukens sidor. Därefter borstas sidorna af bålen i jämna drag i riktning framåt och bakåt, börjande uppe på bröstkorgen och fortgående nedåt, ända ned på höften.

Sedan den badande vändt sig i badkaret, borstas först fötternas och benens bakre ytor; så följer ryggen, hvarvid början göres med skuldrorna på förut angifvet sätt; sen borstas ryggen i kraftiga drag, först upp och ned, därefter på tvären, såsom förut beskrifvits om bålens främre sidor; slutligen klin-korna i cirkelturer såsom å buken.

Sedan hela borstningsproceduren är afslutad, ges ofta nog öfver hela kroppen en hastig frottering med fiber, doppad i aromatiskt såplödder, eller ännu bättre med hafs-tång, där sådan finnes. Hudytan har nu i sin helhet oafbrutet bearbetats i 10—12'.

Om den badande till sist önskar borstning på hufvudets hårbeväxta del, bör han intaga sittande, något framåtlutad ställning, medan denna borstning försiggår, och medan ansiktet därefter torkas.

Badvattnet värmes slutligen upp till 37°, och den badande njuter några minuters behaglig hvila i det varma badet, innan han går under den tempererade duschen, som vanligen serveras från 28 till 24°, eller för fullt friska ännu något lägre, så framt ej badet skall afslutas med bassäng på 20—18°, då duschen ej bör vara så kall; den bör ej räcka mer än 1, högst 2'.

Att afsluta ett varmbad med s. k. *afkylning i karet*, d. v. s. en småningom skeende intappning af kallt vatten i det varma badet, är mycket omtyckt och brukadt, men är den allra sämsta afkylnings- eller härdningsformen; den bör därför begagnas endast åt mycket gamla personer, åt sjuklingar och

förlamade, som ej kunna raskt stiga ur badet och ej taga dusch eller bassäng utan hjälp af annan person.

#### b) Hett karbad

benämnes badet, då dess temperatur uppgår till  $38-40^{\circ}$ , och det ges i denna form vid vissa sjukdomar, såsom rheumatism och njursjukdomar, vanligen under  $20-30'$  och med en dusch eller öfversköljning  $10^{\circ}$  lägre än själfva badet. Ofta begagnas därefter en inpackning i varma filter under  $\frac{1}{2}-1$  timme för att åstadkomma eftersvettning.

Ett sådant bad bör endast tagas efter läkares ordination, ej mer än  $2-3$  gånger i veckan, och med alla nödiga försiktighetsmått; det ges alltid för ett särskildt ändamål och är under angifna förhållanden intet hudhärdande bad, utan framkallar däremot gärna förkylning, åtminstone under den kallare årstiden, om den badande skall gå ut efter badet. På grund af badets höga temperatur tål huden ej så stark eller långvarig borstning som vid det varma karbadet.

#### c) Indifferent karbad

vid  $33-35^{\circ}$  under  $10'$ —högst  $15'$ , och

#### d) Ljunt karbad

vid  $30-33^{\circ}$  under  $5'$ —högst  $10'$  äro under sommartiden lämpliga såsom behagliga och nyttiga renlighetsbad för friska personer, som ej älska eller väl fördraga kalla sjöbad. Borstning ges såsom vid karbad, fastän kortare, d. v. s. i förhållande till badets långvarighet, därefter tempererad bassäng eller en kort dusch, med  $5-10^{\circ}$  lägre temperatur än badet.

#### Badstubadet eller det fuktiga varmluftsbadet

har förr allmänt användts i vår landsbygd och har, såsom det väl förtjänar, på sista tiden flerstädes kommit i bruk igen; i våra större städer vanligen i samband med en s. k. simhall med bassäng på  $18-20^{\circ}$ .



Badstubadet tillgår så, att den badande fullt naken vistas under 15—30' i ett större gemensamhetsrum, uppvärmdt till 40 à 60°, dels genom direkt inströmmande vattenånga, dels genom utstrålade värme. Den badande sköter sig själf i »badstugan» eller »värmekammaren», som äger tillgång på ljumt vatten både för duscher och för intappning i små badbaljor, fasta och lösa.

Den badande tager omedelbart efter sitt inträde i badstun en dusch, så att han med ens får vatten öfver hela kroppen, eller ock öfversköljer han sin kropp ur vattenbehållare eller balja, om dusch ej finnes.

Han intappar sen vatten i en liten badbalja och sätter sina fötter däri, hvarefter han tvålar in sig och frotterar sig med händerna eller borstar sig med sin *egen badborste*.

Han tager sen återigen en dusch eller ock öfversköljning med det ljumma vattnet. Intvålning, borstning och duschning kunna naturligen flera gånger upprepas, allt efter hvars och ens smak och behof.<sup>1</sup>

Där bassäng finnes i förening med badstu, är det af stor vikt, att hvarje badande i allas hygieniska intresse avslutar sitt badstubad med en ordentlig duschning eller afsköljning, så att han ej medför tvål eller smuts i den för alla gemensamma bassängen.

I stort sedt har badstubadet som renlighetsbad samma välgörande inverkan på organismen som det varma karbadet, och såsom härdande bad en ännu större.

<sup>1</sup> Den i Finland och de skandinaviska länderna förut använda piskningen med löfruskor under badstubadet har på senare tid återigen rekommenderats. Den är ju af flera skäl alldeles obehöflig och torde endast förordas af personer, som aldrig tyckas få nog af hudretning. Det låter sig nog göra att hålla björklöfskvastar för några tiotal badstubadande, men det ligger å andra sidan i sakens natur, att det blefve hart när omöjligt att anskaffa, magasinera och bortskaffa löfruskor för de 100- och 1,000-tal, som för hvarje vecka taga badstubad i en större badinrättning.

Jag anser mig dock böra göra några inskränkningar för dess användande.

Badstubadet bör ej tagas af personer, som lida af mera höggradig blodbrist, af lung- eller hjärtsjukdomar, af kraftnedsättning på grund af genomgången sjukdom, ej heller af ålderstigna och små barn, ty hos alla sådana brukar badet framkalla svindel, kväljning och allmänt illamående. Sådana personer hänvisas till karbadet. Såsom en lämplig åldersgräns för badstubadet kan sättas 6—60 år.

Ett badstubad, sådant det här beskrifvits, tages vanligen såsom renlighetsbad en gång i veckan. Personer, som ständigt arbeta i rök och i damm af olika slag, t. ex. en del fabriksarbetare, sotare, kolbärare m. fl., tåla mycket väl vid ett badstubad hvar dag, blott de taga det helt kort, d. v. s. nätt och jämnt länge nog för att tvätta sig rena.

Att den badande ungdomen tillbringar en alltför kort stund i själfva badstun, men sedan vistas onödigt eller t. o. m. skadligt länge i simhallen och dess bassäng, är en iakttagelse, som jag helt visst ej är ensam om.

Doktor R. von Post har i en liten förträfflig bok<sup>1</sup> förordat och framhållit det vara kommunernas plikt att anordna billiga badstubad för skolungdomen och den mindre bemedlade delen af befolkningen.

---

#### Det torra varmluftsbadet, romerskt eller turkiskt bad

kräfver, om det skall vara inrättadt efter konstens regler, dyrbarare anordningar än badstubadet, större utrymme, flera varmrums af olika temperatur, en väl uppöfvad badbetjäning o. s. v. Badet är synnerligen behagligt och fördrages af friska människor fullt lika väl som badstubadet.

<sup>1</sup> Bad är hälsa. Verdandis småskrifter 111. 1903.

### Ångskåp, varmluftskåp, »varmstol»

afse alla att bringa kroppen i stark svettning och användas därför mest vid rheumatism, muskel- och ledsjukdomar.

I ångskåpet insläppes varm vattenånga direkt, men långsamt, så att kroppen småningom omspolas däraf; i varmluftskåpet eller -stolen cirkulerar ångan i rör inuti skåpet, så att luften däruti småningom uppvärms. Fördelen med dessa badformer ligger däruti, att den badande ej behöfver inandas vattenånga eller varmluft såsom i badstu- och varmluftsbadet. Den badande bör sitta i skåpet så länge, att svetten pärlar fram i ansiktet, hvarefter han får någon annan badform såsom afslutning och afkylningsform, vanligen halfbad, dusch eller bassäng.

## Mellanformer mellan varma och kalla bad.

### Halfbad

får en mycket stor användning, då det väl kan fördragas af de flesta friska människor, äfven af sådana som ej tåla kalla sjö- eller hafsbad. Halfbadets temperatur kan för olika ändamål variera ganska mycket, från 30—20° och därunder, med en tidsutdräkt från 5, 3 till 2', naturligtvis kortare, ju kallare badet är.

Numera torde man väl äfven vid våra kallvattenkurer ha kommit ifrån halfbad på 15° och t. o. m. ännu lägre, såsom de för ett par årtionden sedan gåfvos; åtminstone åtföljas de numera ej af källkall dusch.

Halfbadet är under alla förhållanden en så delikat badform, att den kräfver en synnerligen insiktsfull anordning i alla afseenden; först och främst särskildt inrättade lokaler, ljusa, höga och luftiga, med god och lättskött ventilationsanordning, så att hela rummets temperatur ständigt kan hållas lägre än badets; halfbad och varmbad böra därför

ej serveras i samma lokaler; vidare fordras till halfbadet, mer än till andra bad, en väl skolad betjäning, kraftig och rörlig, rask och hurtig.

Halfbadet ges något olika, särskildt hvad beträffar själfva frotteringen, som sker med badborste, med handdukar, med hafstång eller med händerna enbart. Den till badet använda vattenmängden bör vara så stor, att vattnet nått och jämnt når öfver den badandes bål, då han ligger i badet, eller att det når upp öfver höfterna, då han intager sittande ställning.

Hvad som mest skiljer halfbadet från andra bad är, att såväl badaren som den badande, under hela den tid badet pågår, äro oafbrutet sysselsatta med frottering och öfversköljning af den badandes kropp, hvarigenom densamma omväxlande är utsatt för luft och vatten, men för en oafbruten mekanisk rening, kort men kraftig.

Den badande bör vid nedstigandet i badet omedelbart lägga sig raklång i badkaret, så att han med ens får vatten öfver hela kroppen, men han reser sig genast upp i sittande något framåtlutande ställning och börjar själf frottera hals, bröst, buk och armar. Badbetjäningen börjar med att med en pyts ösa badvattnet öfver den badandes nacke, skuldror och rygg; sedan 3 à 4 (småningom flera) sådana ösningar gjorts, frotterar badbetjäningen den badandes skuldror och rygg. Han lägger sig därefter rak lång i karet och får frottering på bröst, buk, armar och ben, allt under det han fortfarande bearbetar sig själf; slutligen sätter han sig upp i karet, och badet avslutas på samma sätt som det började, d. v. s. med vattenösning.

För mycket ömtåliga personer uteslutes ösningen både före och efter badet.

Till halfbadet hör egentligen ej någon efterföljande afkylning utan ökad härdning åstadkommes på det sätt, att badets temperatur efterhand minskas någon grad. Önskar den badande efter halfbadet taga dusch eller bassin, bör badets temperatur hållas något högre, så att det är minst 5° högre än det efterföljande afkylningsbadet.

Halfbadet användes med fördel åt öfveransträngda och sömnlösa personer, speciellt åt neurastheniska, med en temperatur från (undantagsvis 32) 30—28° ned till 25°; vidare åt personer med blodbrist och bleksot med en temperatur af 25 till 20°.

Halfbadet ges äfven vid den allmänt förekommande ömtåligheten för förkylning, vid allmän svaghet och kraftnedsättning af olika slag; vidare när helst man vill ge ett mer härdande bad efter föregående varmbadkur af ett eller annat slag; samt slutligen såsom inledningskur till de kalla sjö- och hafsbaden. Vid alla de här anförda sjukdomsformerna är halfbadet långt mer stärkande än de kalla sjöbaden.

---

**Tempererad, modererad eller graderad dusch** under 1—2 minuter, tages oftast såsom avslutning efter andra varmbad, men kan ock begagnas såsom en badform för sig, och får då räcka något längre.

Duschen börjar i sistnämnda fall med en temperatur af 35 till 30° och går småningom ned till det gradtal, som den badande finner angenämt och tillräckligt afkylande. En sådan dusch är mycket behaglig; den ges ej sällan som förberedelse till tempererad bassin på 20—18°.

I de länder, som äga varma källor, ges med fördel varma duschbad vid reumatiska ansvällningar, ledutgjutningar m. m.; den badande går ned i en mindre varmbassin och behandlas där af badbetjäningen med en 2 ctm grof duschstråle af tämligen starkt tryck. I de länder, där vattnet måste uppvärmas, blir den varma duschen en mycket dyrbar badform, ty om den skall fortgå under 15—20', så åtgår mer varmt vatten än till många karbad, hvarför dusch i denna form ej bör ges.

---

## Sittbad.

Härtill begagnas en särskildt konstruerad, snedskuren badbalja, fylld med vatten till sådan mängd, att det når upp öfver ljumskarna på den badande, då han sitter i baljan.

Endast öfverbenen och nedre delen af bålen äro blottade vid detta bad. Under den tid badet varar, omhöljes den badandes bål och ben af en filt.

Sittbad ordineras hufvudsakligast för atoni (slapphet och svaghet) i buk-, bäcken- och genitalorganen, samt såsom afledande bad åt pat., som klaga öfver blodkongestioner åt hufvudet. I sådana sjukdomsformer börjas badet vanligen med  $25^{\circ}$  och får sänkas  $1^{\circ}$  för hvar dag, till  $18$  eller  $15^{\circ}$ , men sällan lägre.

Pat. får sitta  $5'$  första gången, hvarefter ökning sker med  $1'$  för dag, till  $15$  à  $20'$  eller t. o. m. mer.

Såsom menstruationsbefordrande ges sittbadet från varmt till hett, börjande med  $36^{\circ}$  och småningom gående upp till  $40^{\circ}$  eller t. o. m. mer, så långt pat. tål.

Sittbad bör ej tagas utan läkares ordination, och det måste alltid skötas med största omsorg; pat. bör efter badet torkas väl, hvilket försiggår bäst på det sätt, att han sätter sig på ett öfver en pall utbredt, groft lakan, som svepes om honom, hvarefter torkning, gnidning och klappning vidtager.

Pat. tager därefter promenad eller gymnastik, tills blodfördelningen och kroppsvärmen blifver jämn. Skötes ej badet och efterbehandlingen väl, uppkommer lätt förkylning; oftare kanske efter detta bad än efter andra, därför att endast en del af kroppen badas, men under längre tid.

---

**Kalla bad.**
**Kallt sjö- eller hafsbad**

bör under den varma årstiden tagas af alla friska människor, i största möjliga utsträckning, ty det är helt visst, för alla som tåla det, det mest stärkande och härdande af alla sorts bad.

Men sedan jag gjort detta uttalande, måste jag på grund af erfarenhet äfven säga, att det fördrages på långt när ej af alla, ehuru de i öfrigt äro och känna sig fullt friska, ett förhållande som gäller både ungdom och vuxna.

Några allmänna regler för begagnandet af kalla bad äro därför af synnerlig vikt.

Den första är, att minderåriga och gamla personer, nervösa samt höggradigt anämiska, om de skola försöka sig på kalla bad, böra *taga de första sjöbaden endast i form af en kort dopning*, samt att badet sedan så småningom ökas till  $\frac{1}{2}$ , 1, högst 2'. Detta är en regel, som för öfrigt kan få gälla för alla åldrar och sjukdomstillstånd med den skillnaden endast, att fullt friska efter hand kunna öka badet till 10', eller något mer.

För de flesta människor torde det vara rådligast att *ej börja taga sjöbad, förr än vattnets temperatur uppgår till 15°*.

En annan regel är, *att badet under alla förhållanden bör avslutas, medan det ännu kännes behagligt*, och ej får räcka så länge, att mattighet kännes eller att frysning inträder, hvilket vanligen yttrar sig med börjande svindelkänsla, eller att läpparna blifva blå, fingrarna bleka, frys-skakning af kroppen uppkommer o. s. v. Dessa symtom visa, att badet räckt för länge, d. v. s. att kroppen lidit en alltför stor värmeförlust.

Naturligtvis bör badets långvarighet rättas efter den för hvarje dag rådande temperaturen både i vattnet och luften, så att badet blir kortare den dag vattnet är kallare, eller om kall och blåsig väderlek är rådande; likaså om den badande för någon dag ej känner sig fullt kry och kraftig.

Man bör naturligtvis *ej känna sig frusen, när man tager kallt bad*, utan är det då bäst att först gå så mycket, att

fötterna kännas varma, då äfven hela kroppen har värme nog.<sup>1</sup> Att gå i badet genomsvechtig eller med hjärtklappning och andfåddhet, är ej nyttigt, utan kan däremot vålla illamående eller t. o. m. sjukdom.

Afklädningen bör af alla göras raskt; friska och kraftiga personer böra helst nedstiga eller hoppa i sjön hastigt; äldre och svagare böra gå i badet med fötterna före, något långsammare och med iakttagande af att de med sina händer öfverskölja hufvud och skuldror, innan de doppa sig fullständigt.

Den vid nedstigandet i kallbad oundvikliga och hastigt öfvergående (behagliga) frysningskänslan blir då ej stark och obehaglig, hvarjämte s. k. blodvallningar åt hufvudet undvikas.

Så länge badet pågår, bör den badande hålla största delen af sin kropp under vatten och dessutom vara i oafbruten rörelse, antingen genom simning eller med frottering öfver hela kroppen med händerna.

Omedelbart efter uppstigandet ur badet bör man med händerna frottera hela kroppen och afstryka det mesta möjliga af vidhängande vatten, sedan bör torkning med badlinnet ske hastigt och grundligt, därefter i rask följd påklädning och promenad, så att kroppen kännas varm igen.

Det är synnerligen oklokt att söka härda sig genom att under långa stunder utsätta sin nakna kropp för kall och blåsig luft, ty kroppen beröfvas därigenom för mycket värme, så

<sup>1</sup> Jag har själf i unga år och äfven sedan jag var praktiserande läkare pröfvat korta bad i norrländska älfvar af 10° och doppat i bassiner på 7°, hvilket kan kännas ganska uppfriskande, om man förut arbetat eller promenerat sig varm, men jag anser mig därför ej äga rätt att rekommendera bad i denna form åt andra. Alldeles bestämdt vill jag afråda äfven de mest härdade vattumän att taga sjöbad så tidigt på våren och så sent på hösten, att is finnes i vattnet, ty sådana öfverdrifter komma förr eller senare att dyrt bestraffa sig.



att illamående inträder i stället för välbefinnande. Ett kallt sjöbad är i och för sig, sådant det ofvan beskrifvits, tillräckligt härdande.

Däremot kan det vara både skönt och nyttigt att efter ett sjöbad under soliga och varma dagar tillbringa några minuter i paradisdrykt, sedan man avslutat torkningen.

De flesta människor ha nog af *ett* sjöbad dagligen, åtminstone af *ett* hafsbad. För mycket badande framkallar kraftnedsättning, sömnlöshet, nervsvaghet, t. o. m. afmagring och blodbrist; de sistnämnda symtomen har jag sett uppträda hos skolungdom, som för att bli simkandidater eller -magistrar legat i kallt vatten ända till 3 timmar dagligen under större del af sommaren.

Små barn, som visa motvilja eller t. o. m. förskräckelse för sjöbad, så att de upprepade gånger falla i gråt och skrik vid badandet, böra ej tvingas att bada, ty de få då vanligen »vattuskräck» många år framåt; redan vid 6 år tycka de flesta friska barn om sjöbad, många t. o. m. vid 1 à 2 år.

Personer, som lida af magsjukdomar eller nervsjukdomar ha sällan nytta af kalla sjöbad eller af kalla bad i någon form.

Inverkan af ett sötvattenbad och verkligt *hafsbad*, sådant det fås vid vår svenska västkust med  $3\frac{1}{2}$  % sälta i vattnet, är ganska olika, ehuru detta förhållande är föga känt af den badande allmänheten. Därför framlägger jag här en del af egen erfarenhet.

Mången har, då han anländer till västkusten, redan tagit insjöbad och anser sig därför kunna tåla äfven hafsbadet, hvilket dock har en långt mäktigare inverkan på hela organismen; en annan betraktar sig som fullt frisk och anser

sig naturligtvis ej behöfva något läkareråd för att bada kalla hafsbad.

All ungdom önskar att få bada kalla bad, äfven efter nyligen genomgången svårare sjukdom; alla barn önska bada för att lära sig simma, hvilket ju alltid är berömvärdt.

Badläkaren får ofta nog utkämpa svåra strider, då han af en eller annan anledning ej vill tillåta kalla hafsbad. Har han väl medgifvit, att badet får tagas, så kan han sedan bereda sig på en ny strid, då det gäller att bestämma, att badet ej får tagas hvarje dag, att det ej får räcka mer än några få minuter, att badning, torkning, påklädning och promenad böra följa omedelbart och raskt efter hvarandra, allt bestämmelser, som gå i rak strid mot ungdomens önskingar och ofta nog äfven mot de äldres.

---

#### Kall dusch och kall öfversköljning

stå det kalla sjöbadet tämligen nära och de få tjäna som ersättning därför på orter, där sjö ej finnes. Dessa badformer böra tagas helt kort,  $\frac{1}{2}$  högst 2', beroende mest på vattnets temperatur och den badandes vana vid kallt vatten; öfversköljning kan t. o. m. tagas kortare än  $\frac{1}{2}'$ .

Bäst är en kort och kraftig dusch, d. v. s. grof stråle från några meters höjd, ute i kallbadhus.

De erforderliga anordningarna för en dusch eller öfversköljning inomhus äro visserligen ej dyrbara (t. ex. en vanlig »kammardusch» eller en större plåtbalja och behöfliga vattenhinkar), men de kräfva dock utrymme och kunna därför ej räknas till verkliga billighetsbad i samma bemärkelse som sjöbad och afrifning, där förbrukningen af badlinne utgör enda utgiften.

---

### Afrifning

hör till de kalla badformerna och brukades förr mycket, i synnerhet vid kallvattenkuranstalterna, då vanligen källkallt, 6—7° vatten användes. Badvattnet har annars vanlig rumstemperatur; åt mycket ömtåliga börjas med 28° vatten, småningom och gradvis nedgående. Man kan skilja på 3 väsentligt olika arter af afrifning.

#### a) Afrifning med lakanbad

utföres med hjälp af väl uppöfvad badbetjäning och tillgår så, att »patienten» stående på golfvet eller i badbaljan, som då innehåller så mycket vatten, att det når öfver hans fötter, omedelbart insvepes i ett stort lakan, hvilket direkt upplyftes ur badbaljan. Den ena kanten af lakanet inlägges under pat:s högra arm och mellan hans ben, det svepes sedan öfver bålens framsida, går under vänstra armen, öfver ryggen, högra skuldran, återigen öfver framsidan samt slutligen öfver vänstra armen och skuldran; lakanets öfre, fria hörn svepes slutligen om pat:s hals. Lakanet bör sluta stadigt och tätt öfver hela kroppsytan. Badbetjäningen ger omedelbart med sina båda handflator en kraftig frottering öfver alla åtkomliga kroppsdelar (utom hufvudet). Det våta lakanet aftages hastigt, och pat. insvepes i badkappa eller ett stort torrt lakan, frotteras ånyo öfver hela kroppen af badbetjäningen, extremiteterna rundt om i tur och ordning, således nu äfven på innersidorna. Den badande frotterar sig samtidigt själf och båda fortsätta därmed, tills pat. är ordentligt torkad och börjar bli varm, hvarefter han hastigt påkläder sig och tager en promenad eller en gymnastisk dagöfning.

Både afrifnings- och torkningslakanet bör vara tillräckligt stort, ett par meter i fyrkant, och af tillräckligt grof och stadig väfnad.

#### b) Fuktig afrifning

kan utföras på nyss beskrifna sätt, endast med den skillnad, att afrifningslakanet är urvridet,

Vanligtvis tages dock sådan afrifning utan någon hjälp och på det sätt, att den badande hastigt och kraftigt frotter sin kropp med ett mer eller mindre urvridet lakan eller en stor handduk, hvarefter han grundligt torkar sig.

*Partiell afrifning.* Mer ömtåliga personer tillrådas fördela afrifningen på morgon och afton på det sätt, att de vid uppstigandet och morgontoiletten aftvätta och torka hufvudet, armarna och öfre delen af bålen; före sänggåendet utföra de samma procedur med nedre bålen, ben och fötter.

Fuktig afrifning brukades förr mycket i den form, att pat. på morgonen först fick ligga kvar i sin säng insvept till svettning, därefter fick afrifning och sedan återigen blef i sängen en stund, tills kroppen blef ordentligt varm. Detta tillvägagångssätt är i mitt tycke förkastligt; det alstrar slapphet och veklighet, och bör endast användas på läkares ordination åt högradigt blodfattiga och nervösa.

### c) Torr afrifning

består i en grundlig frottering med torr, grof handduk af tillräcklig storlek; den utföres af hvarje frisk människa utan alls någon hjälp, en till flera gånger dagligen; endast små barn och gamla behöfva andras hjälp. Den torra afrifningen rekommenderas åt alla, som i följd af rheumatism eller andra åkommor ej tåla fuktig afrifning, men som kanske flera gånger dagligen blifva genomsvettiga af sitt arbete; om de omedelbart efter afrifningen påtaga torra underkläder, skola de med ens erfara välbefinnande.

Allt hvad afrifning heter bör utföras hastigt, på 1 till 2', antingen hjälp användes eller ej; lakanbad bör ej tagas mer än en gång dagligen, fuktig eller torr afrifning med fördel flera gånger. Svaga personer, som tåla afrifning endast med tunna lakan af fin väfnad, böra hellre välja

annan badform, t. ex. halfbad eller dusch, ty en afrifning af sistnämnda slag blir ej nog kraftig att framkalla nödig reaktion.

Valet af afrifningsform kan ju för öfrigt egentligen sägas vara en smaksak.

Rätt utförd har afrifningen en välgörande inverkan på hela organismen, den begagnas därför med stor fördel åt nervösa, sömnlösa, psykiskt och sexuellt öfverretade. I flertalet sådana fall äro fullständiga eller partiella afrifningar före sänggåendet af synnerligen stor nytta.

Afrifningen erbjuder dessutom den stora fördelen, att den är en billig badform och att den kan ersätta de kalla sjöbaden under den kallare årstiden, likaså vid kall och blåsig väderlek under sommaren.

---

### Fotbad

med ljumt vatten och tvålborstning, eller endast såsom aftvättning med kallt vatten, kan anordnas i ett vanligt handfat, och det bör dagligen tagas af hvarje frisk människa, helst före sänggåendet.

### Kalla fotbad

under längre stunder 1 till 3' eller mer, med fötterna i en medelstor badbalja, i hvilken badvattnet går upp öfver fotknölarna, ges såsom ett s. k. afledande bad vid hufvudvärk och benägenhet för blodkongestioner åt hufvudet, dessutom vid kalla fötter. Badvattnet bör i början tagas omkring 20°, kan sen minskas gradvis med några dagars mellanrum, ända tills källkallt vatten begagnas. Den badande bör vara varm om fötterna, då badet börjar, bör torka dem väl efter badet, och sen promenera sig varm.

---

## Luftbad.

Att omedelbart efter uppstigandet ur sängen under några minuter utsätta sin nakna kropp för luftens inverkan, är både behagligt och härdande, helst för den som därunder tål ha öppet fönster.

Den, som ej tål så mycket, har nog af att promenera i nattskjortan, och detta kan till en början vara tillräckligt för alla, såsom en inledning till verkliga luftbad.

Äfven efter varma bad kan en frisk människa, sen hon noggrant torkat sig, under några minuter taga luftbad, likaså efter kalla sjöbad (jämf. sid. 22); är det soligt och varmt, kan man t. o. m. luftbada en stund före sjöbadet.

Men öfverdrifter kunna äfven lätt ske med denna till synes helt oskyldiga och enkla badform. Det har under de sista åren rent af blifvit en modesak att tillbringa längsta möjliga tid, ända till 1 à 2 timmar, i kallbadhuset, t. o. m. ännu längre tid vid sjö- eller hafsstranden, så att huden slutligen blir alldeles brunstekt. Jag har sett otaliga fall af hudutslag, sol-erytemer och verkliga sol-eczemer framkallas på detta sätt vid vår västkust. De nakna klipporna blifva där under varma, soliga dagar uppvärmda, så att de verka som upphettade kaminer. Man kan under sådana förhållanden ha skäl att ifrågasätta, huruvida någon verklig härdning eller öfver hufvud taget alls någon nytta vinnes med ett sådant luftbadande; undersökningar häröfver äro ännu ej gjorda.

Mitt råd blir sålunda till sist, att ett lagom bör användas äfven i fråga om luftbad.

## Medikamentösa bad,

med tillsats af något medikamentöst ämne i badet eller för frotteringen, användas vid behandlingen af vissa sjukdomar.

Beskrifningen af dessa badformer ingår egentligen ej i uppgiften för detta lilla arbete, men de vanligast använda upptagas dock för fullständighetens skull och för att, såsom redan förut skett t. ex. vid heta bad och sittbad, få framhålla, att läkares ordination är nödvändig; intet medikamentöst bad bör tagas, förr än läkare rådfrågats. Flera af de redan förut beskrifna badformerna kunna för öfrigt, såsom flerstädes blifvit framhållet, med fördel användas vid vissa sjukdomar.

### Salta bad

tagas under 15' eller mer såsom vanliga karbad, i hvilka upplösts 5—10 kilo salt på omkring 300 liter vatten.

Till en liten badbalja för små barn kan sålunda 1—2 kilo vara nog. Salta bad ges vid allehanda svaghetstillstånd och i synnerhet åt barn, som lida af skrofler och engelska sjukan. Läkare ordinera ofta salta bad i sistnämnda fall på grund af den erfarenheten, att mammorna verkligen gifva sina barn de föreskrifna baden, om de fått det rådet att upplösa en näfve salt i badet; ett s. k. »enkelt, klart eller simpelt» vattenbad anse de ej göra någon nytta, men väl tillsatsen till badet.

Det har ej sällan händt mig, att badgäster i Lysekil frågat, om de ej skola få annat än ett *enkelt* bad, ehuru det salta badet där håller  $3\frac{1}{2}\%$  koksalt, jod m. m.

### Tallbarr-bad

serveras såsom vanligt karbad, vid  $35—36^\circ$  under 20—30', med tillsats af ett eller flera ämbar tallbarrsdekot, d. v. s. afkok på de yngsta skotten af unga tallar; baden kallas därför i en del provinser *tallstruntebad*. Det s. k. *tallbarrsoljebadet* begagnas i stället för dekot och doftar skönt, men har på långt när ej samma kraftigt retande verkan som *tallbarrs-dekot-badet*, hvilket är som skummande mjöd. Det åtnjuter också med rätta ett stort anseende bland den svenska allmogen för ku-

rerandet af rheumatiska åkommor och vissa lungsjukdomar, t. ex. kronisk lungkatarr, emfysem och asthma.

### Myrstack-bad

d. v. s. afkok på en vanlig myrstack, användes och rekommenderas i en del trakter af landet. Att den förmodade verkan beror på någon slags öfvertro, är ju helt naturligt, ty förståndiga människor torde lätt inse, att afkok på friska tallbarr är mycket bättre än på allahanda små, torra pinnar; ej heller kunna några kokta myror fördrifva någon sjukdom. Jag har upptagit denna badform här endast för att få framhålla, att den bör afskaffas.

### Gyttjebad = Gyttjemassagebad

tillgår så, att pat. tager plats på den genom vattenbegjutning uppvärmda gyttjebänken eller -stolen i det förut vederbörligen, eller till högst 30—35°, uppvärmda gyttjebadrummet. Själftva gyttjeingnidningen, som pågår 15—30', skötes af 1—3 baderskor, allt beroende på dessas duglighet och på patientens tillstånd, och hvad hans krafter medgifva.

Först ingnides hela kroppen helt lätt med varm gyttja, hvarefter de kroppspartier bearbetas, som särskildt skola blifva föremål för den s. k. gyttjemassagen. Sedan t. ex. armarna på detta sätt masserats, öfvergnides kroppen i sin helhet återigen med varm gyttja, hvilket upprepas mellan behandlingen af olika kroppsdelar. Härigenom vinnes, att kroppsytan i sin helhet hålles varm under hela den tid gyttjeingnidningen pågår.

Därefter bortspolas gyttjan med en 32° dusch, innan pat. går ned i det efterföljande helbadet, hvilket skötes enligt förut angifvet sätt.

Gyttjebadet är helt visst det allra verksammaste badet vid kronisk muskel- och ledgångsrheumatism, vid en del former af muskelinflammation, nervsmärta, förlamningar med muskelatrofi m. m.

Endast den badbetjäning, som af läkare därtill instruerats, bör ge gyttjebad, för att badet skall blifva till verklig nytta. Ges det oskickligt, kan det vålla skada. Detsamma gäller



### Tvålmasagebad;

det ges för ofvan angifna ändamål åt personer, som ej tåla den kraftiga hudretning, gyttjan framkallar. Badet serveras såsom gyttjebadet, endast med den skillnaden, att till frotteringen användes en passande badtvål eller badmassagesalfva. En sådan är särskildt behöflig vid västkusten, där vattnets höga salthalt gör, att vanlig tvål ej löddrar sig.

### Kreuznacherbad

serveras på det sätt, att tillsatsen af badingredienser, äkta kreuznacher-mutterlauge och koksalt, småningom ökas, samtidigt med badets duration, börjande med 10' och ökning med 5' för hvarje bad ända upp till 45', under det badets temperatur, som första gångerna är 33°, småningom minskas till 31°. Pat. ligger absolut stilla i badet; skall öfversköljning ges, bör den vara kort, 1—2 ämbar, med 30, lägst 28° vatten.

Kreuznacherbaden, »rätt anordnade, äro fullt lika verksamma här, som de s. k. naturliga, hvilka i själfva verket äro på samma sätt tillblandade».<sup>1</sup> Jag vågar på grund af erfarenhet påstå, att en »kreuznacherkur» vid vår svenska västkust är långt verksammare vid en hel del sjukdomsformer än i själfva Kreuznach, där de ej kunna bjuda på de mäktiga, salta hafsbaden som efterkur, och ej heller på den saltmättade och hälsobringande västkustluften samtidigt med badkurerna. De sjukdomar detta gäller är framför allt de skrofulösa, t. ex. körtelansvällningar, hudutslag och sårnader, samt kroniska led- och bensjukdomar.

### Nauheimerbad eller kolsyrebad

ha under senare år fått en rätt stor användning vid vissa former af hjärtsjukdomar.

### Svafvelbad

vid 35—36° under 30—45' och med tillsats af 75—100 gram svafvelfver, begagnas mest vid en del hudsjukdomar och äfven vid kronisk rheumatism.

<sup>1</sup> *Carl Curman*, med. dr, prof. Om bad och badning. Stockholm 1891.

**Alkaliska bad eller s. k. lutbad**

ges vid 35—36° under 30—45' vid vissa hudsjukdomar i form af

*pottaskebad* med tillsats af  $\frac{1}{4}$  kilo pottaska; såsom *sodabad* med  $\frac{1}{2}$  kilo soda.

---

**Maltbad**

med afkok på 2—3 kilo malt, ges under 15—30—40' vid 34—35° åt skrofulösa barn; om med någon nytta, vet jag ej.

Alla de sistnämnda badformerna med medikamentösa tillsatser serveras som karbad. Då den badande, såsom af lämnade uppgifter synes, ligger ganska länge i de relativt svala baden för att få största möjliga nytta af de medikamentösa tillsatserna, så är det af vikt, att han ligger alldeles stilla för att ej förlora för mycket värme och komma i frysning. Jag påminner än en gång, att läkare bör rådfrågas, innan dessa bad tagas.

---

**Svenskar behöfva ej resa utomlands för att bada.**

Till sist vill jag nu framhålla, att jag efter besök vid ett afsevärdt stort antal inhemska och utländska badanstalter ingenstädes funnit badtekniken så högt uppdrifven som vid de bäst skötta svenska kurorterna och våra större städers bästa badinrättningar.

Jag har ock vid skilda tillfällen i skrift framhållit,<sup>1</sup> att flertalet af våra svenska kurorter på senare år gjort aktningvärda sträfvanden att ordna sina hygieniska m. fl. förhållanden, och de hafva ock erhållit uppmuntran härför,

---

<sup>1</sup> Om badformer och behandling vid Lysekils hafskuranstalter. Eira och Allm. Sv. läkarem. förhandl. 1895. Svenska kurortföreningen och kurorternas ekonomi. Allm. Sv. läkarem. förhandl. 1905.

då landets förnämsta läkare numera ej sända alla sina patienter till utländska bad, såsom förr skedde.

Våra egna kurorter erbjuda kanske mindre komfort och enklare lefnadsvanor, men kurafgifter och lefnadsomkostnader äro ock här hemma ofantligt mycket billigare och stämma därför bättre öfverens med våra ekonomiska förhållanden. Men det är tyvärr så äkta svenskt att göra badresor till utlandet, äfven om man med mindre kostnad och långt större fördel kan göra sin badkur i hemlandet.

---

# Kroppsöfningar.

---

## Behofvet och nyttan af kroppsörelser.

En af naturens lagar heter: lif och rörelse är utveckling, stillastående är återgång eller död. Kroppsöfningar äro nödvändiga både för kroppens och själens välbefinnande, för en sund utveckling, för hälsans bevarande eller återställande. Allra bäst i form af förståndigt utförda gymnastik- och idrottsöfningar kan enhvar på en kort stund gifva sin kropp en lagom mängd rörelser, så afpassade att hela organismens olika delar blifva väl tillgodosedda.

*Muskelsystemet* utgör i regel  $\frac{6}{10}$  eller något mer än hälften af kroppens massa. Den blodmängd som finnes uti musklerna utgör under hvila  $\frac{1}{3}$  men under muskelarbete  $\frac{2}{3}$  af hela blodmassan inom organismen.

Inom människans kropp försiggår som bekant en slags förbränning eller omvandling af de intagna födoämnen. Denna förbränning sker jämförelsevis långsamt, men rikligt tillträde af den i luften befintliga syrgasen fordras, för att förbränningen ej skall afstanna. Den fortgår inom kroppens alla väfnader, men starkast inom musklerna. Genom deras arbete stegras på detta sätt själfva afsöndringen af de inom organismen förbrukade ämnena, så att en förökad verksamhet uppkommer i de organsystem, som företrädesvis

ha med afsöndringen att skaffa, nämligen njurarna, huden och lungorna.

Genom kroppsrörelser blir behovet af näringstillförsel ökad, hela livsverksamheten blir liffligare, den omtalade förbränningen fortgår och en trötthetskänsla framkallas, som således är rent naturlig och fysiologisk. Men detta gäller endast, om kroppsrörelserna hållas inom vissa gränser, och de verka då välgörande på hela organismen.

Drifvas de däremot till öfvermått, inträder en alltför stark förbrukning af material, trötthetskänslan blir patologisk, ett sjukligt tillstånd inträder, och organismen tager skada.

Sjukliga eller patologiska tillstånd kunna ock inträda, då kroppen får för litet af rörelse. Häraf torde tydligt framgå, hvilken stor betydelse ett lagom af kroppsöfningar äger för hela livsprocessen.

*Muskelsenor, ledgångar* och deras *ligamenter*, t. o. m. själfva *skelettet*, d. v. s. rörelseapparatens öfriga verktyg hafva för att kunna kraftigt utvecklas lika stort behof af rörelser som musklerna själfva. Genom kroppsöfningar hållas ledgångar och senskidor rörliga och stelhet motverkas; har en sådan redan uppkommit, så öfvervinnes den i de flesta fall bäst genom kroppsöfningar.

Men äfven de inre organen äro i behof af och draga nytta af kroppsrörelser.

På *cirkulationsapparaten* är kanske rörelsernas hälsobringande inflytande mest märkbart. Vid kroppsrörelser vidgas blodkärlen inom den arbetande muskeln, och blodströmmens hastighet ökas. Härigenom försättes hela blodmassan i en liffligare rörelse, blodet kännes varmare, och det

blir i verkligheten varmare inom de muskler, som arbeta. Synbart yttrar sig detta genom att en liflig rodnad och en behaglig värmekänsla småningom utbreda sig öfver hela kroppen. Det lifligare blodomloppet åstadkommer i sin tur en väsentligt stegrad ämnesomsättning, ty blodet kringför till kroppens skilda delar de från matsmältningsorganerna upptagna näringsprodukterna och bortför å andra sidan de redan förbrukade ämnen, som skola afsöndras.

Äfven vid rubbningar af den normala blodcirkulationen, såsom vid högre ålder och i synnerhet vid hjärtfel, visa kroppsrörelserna sin stora förmåga att åstadkomma en jämnare fördelning af blodmassan inom kroppens olika delar, hvarför också sjukgymnastiken under angifna förhållanden firar sina största triumfer.

Att *respirationsapparaten* påverkas af kroppsrörelser, är lätt att iakttaga, genom att andningen med ens blir jämnare, fullare och djupare. Lungorna fyllas med luft ända ut i sina yttersta delar, ett lifligt gasutbyte äger härvid rum, det lungorna hastigt genomströmmande blodet syrsättes och aflämnar på samma gång de förbrukningsprodukter, som vid passagen genom musklerna upptagits.

En lugn och djup andning har för öfrigt stor betydelse vid allt kroppsarbete, ej blott vid gymnastik och idrottsöfningar. En hel del människor ha för vana att hålla andan vid minsta kraftansträngning, andra andas ständigt så ytligt, att deras lungor aldrig blifva fullständigt fyllda med luft; sådana personer behöfva rent af undervisas, hur de skola sköta sin andning.

På samma gång andningsmekanismen kommer riktigt i gång genom gymnastikens s. k. andningsrörelser, äro desamma ett godt medel att uträtta en kutrygg eller vidga en

hopsjunken bröstorg, med ett ord, att bereda lungorna tillfälle att vidgas till sin fulla volym.

Gymnastiken har därför i fråga om respirationsorganen en synnerligen stor betydelse såsom profylaktiskt medel, särskildt i fråga om att förebygga uppkomsten af lungsjukdomar. Men å andra sidan förtjänar här att skarpt betonas, att s. k. friskgymnastik enligt gjorda iakttagelser ej passar för personer med lungsjukdomar, åtminstone ej för lungsiktiga.

Sjukgymnastik kan verka välgörande vid en del lungsjukdomar, men bör användas endast efter läkares ordination.

*Hudsystemet* påverkas af kroppsrörelser lika väl som kroppens öfriga organ, en rikligare blodmängd genomlöper hudens kapillärer, och ämnesomsättningen blir lifligare äfven här. Vid starkare eller mera ihållande rörelser uppträder en ymnig svettafsöndring, som ingalunda är skadlig, blott man vid avslutandet af kroppsofningarna tager en aftvättning eller aftorkning af hela kroppen och därefter torra kläder. Häraf alstras välbefinnande, den så vanligt förekommande rädslan för att genom kroppsrörelser bli varm häfves så småningom, ömtålighet för förkylning och mottaglighet för en hel del sjukdomar minskas, i den mån hela kroppen häradas.

Efter en genomgången gymnastisk dagöfning är en hastigt genomförd afrifning med våt handduk eller aftvättning med en stor våt svamp alldeles nog; ännu behagligare är en dusch eller ett kort bad. Vattnet behöfver ej vara kallt, utan vanlig rumstemperatur, 16 à 18° C., är lagom. Den efterföljande torkningen med grof handduk eller groft lakan bör vara hastig och grundlig. Hela tvättningsproceduren bör vara genomförd på 2 till 3 minuter. En del per-

soner med rheumatiska anlag fördraga ej våta afrifningar men hafva god nytta af en kraftigt genomförd torr afrifning med groft lakan, sedan de genom kroppsöfningar arbetat sig varma. (Se sid. 25).

Äfven för *digestionsapparaten* äro kroppsörelser behöfliga; genom dem ökas matlusten, ämnesomsättningen blir lifligare, afföringen jämn och regelbunden. Det är en gammal gymnastisk erfarenhet, att om bukmuskulerna genom gymnastiska rörelser utvecklas, så blir ock på samma gång tarmkanalens muskulatur kraftig och funktionerar väl. Äfven matsmältningsapparatens saftafsöndring regleras och tarmkanalens resorptionsförmåga ökas genom kroppsörelser; härigenom höjes hela organismens nutrition. »Gymnastik är det enda verkligt magstärkande medel som gifves.»

Förut har blifvit omtaladt, att musklerna behöfva mera blod i arbete än i hvila. Så är förhållandet äfven med kroppens inre organ. Hjärnan behöfver mer blod vid tankearbete, *digestionsapparaten* under pågående matsmältning. En naturlig följd häraf blir, att starkare muskelarbete ej bör eller kan utföras omedelbart efter en kraftigare måltid.

I samband med dessa fakta förtjänar särskildt framhållas, att musklerna under sitt arbete taga sitt ökade blodbehof från de närmast liggande inre organen; sålunda taga ben- och bålmuskler sitt ökade blodbehof i synnerhet från *digestions* och *uro-genitalapparaten*s slemhinnor och körtelsystem o. s. v. Muskelsystemet tjänstgör sålunda som en afledare och regleringsmaskin för de inre organen, särskildt vid blodöfverfyllnad i dessa, ett förhållande, som ej blifvit nog beaktadt men alltid bör väl ihågkommas. För personer, som föra alltför hög diet och följaktligen lida af för stor vällef-nad, blifva därför gymnastiska öfningar jämte ordnad diet



de bästa hälsomedlen. Öfverflödigt hull minskas bäst genom diet, bad, regelbundna och kraftiga kroppsöfningar.

*Nervsystemet* härdas och stålsättes genom kroppsörelser. Nervverksamheten är i hvarje fall nödvändig, för att muskelverksamhet skall komma till stånd. Hela rörelseapparatens står nämligen under inflytande af vår vilja, som sålunda gymnastiseras och stärkes på samma gång som musklerna. På detta sätt uppkommer en återverkan på vårt psykiska lif, hvarigenom vinnes, att hos tröga och håglösa individer viljekraften blir spänstigare, arbetslusten ökas, uthållighet och arbetsprodukt förstoras.

Men å andra sidan kan ett genom öfveransträngning öfverretadt nervsystem bäst lugnas genom väl afpassade kroppsörelser, hvarför också både frisk- och sjukgymnastik räknas bland de bästa afledarna för den numera så allmänt förekommande neurastenien. Medvetandet om väl utvecklade kroppskrafter skapar för öfrigt större lugn och ökar tilltron till egen förmåga, såväl kroppsligen som andligen.

Direkt afledande verka kroppsörelser på de nervösa centralorganerna, då dessa lida af blodöfverfyllnad, vanligen betecknad med blodvallningar åt hufvudet, hjärnkongestio- ner m. m. och yttrande sig såsom hufvudvärk, yrsel, tyngd öfver hjässan o. s. v. Sådana symtom uppträda ofta vid för mycket tankearbete och utgöra ett gif akt, att i tid börja arbeta mindre och hvila mer.

Andlig öfveransträngning förekommer oftare än kroppslig, kräfver längre tids hvila och dessutom ofta en långvarig och energisk behandling. I kampen för tillvaron står i alla lifvets förhållanden den främst, som använder mest förstånd, hvaraf den naturliga följden blir, att ett stort antal människor öfveranstränger sin hjärna.

Till utvecklingen och vården af sjäslifvets centralorgan tages dock i allmänhet alltför liten hänsyn. Hjärnan utvecklas mest före 7:e lefnadsåret och borde då få utvecklas i fred, och i synnerhet svagare barn då befrias från skol- och läxtvång. Sedan kommer vid könsmognadens inträdande en starkare utveckling hos hela organismen, en period som borde få förflyta i större lugn och ro, men som oftast blir en mycket ansträngande period genom skolgång eller genom nödtvång för en hel del unga människor att redan vid denna ålder försörja sig genom eget arbete.

Själsöfveransträngning förekommer ock ofta under människans lifskraftigaste period, mellan 30—50-åren, genom alltför mycken omsorg om hem och familj, samtidigt med jäktande arbete för nu- och framtid. Ej sällan uppkommer liknande öfveransträngning äfven på gamla dagar, när hjärnan måste arbeta mycket, men ej längre är fullt arbetsduglig.

Andlig öfveransträngning kan således förekomma under alla lifvets perioder och hos olika samhällsklasser. En hel del människor förstå ej att genom kroppsöfningar motverka det skadliga inflytandet af alltför mycket tankearbete; andra inse mycket väl behovet af kroppsöfningar såsom nödig omväxling och rekreation, men deras tid räcker ej till; särskildt blir detta fallet hos det äldre släktet, som dock lika väl som det yngre har behof af kroppsörelser, därför att de äldre använda flera af dygnets timmar till arbete och vanligen utföra det med större energi.

---

## Måttliga kroppsöfningar gagna, öfverdrifna skada.

Hvarje människa, som måste föra ett stillasittande lif, har för litet kroppsrorelse. Detta gäller redan det uppväxande släktet, som för att ernå en kraftig utveckling har stort behof af kroppsrorelse. Då detta är ett känt och erkänt faktum, så borde den förutsättningen vara gifven, att åtminstone i statens läroverk tillräckligt med kroppsöfningar skulle gifvas den uppväxande ungdomen. Men hur är därmed beställt? Ungdomen får  $\frac{1}{2}$  timmes gymnastik dagligen vid en del läroverk, däruti af- och påklädning stundom inberäknade; i en del skolor ej ens denna halftimme hvarje dag. Gymnastiklektionen är i de flesta läroverk förlagd till en ytterst olämplig tid, vanligen stjäles därtill en stund af det väl behöfliga frukostlofvat, eller ock avslutar gymnastiklektionen morgonens eller förmiddagens lästimmar, d. v. s. infaller, då ungdomen är mest trött och hungrig, hvarför gymnastiken ock af många betraktas såsom ett oundvikligt ondt, i stället för att den borde vara den mest omtyckta lektionen. De flesta folkskolor samt en hel del flickskolor sakna ännu utbildade gymnastiklärare, hvarför gymnastiköfningarna där ej blifva, hvad de borde och kunde vara.

Det enda riktiga är, att för kroppsöfningarna anslås en hel timme dagligen, så att någon tid äfven kan ägnas åt uppfriskande lekar, samt att gymnastiklektionen får sin plats mellan förmiddagens lästimmar. Gymnastiklektionen afser ej blott att gifva en metodisk kroppslig uppfostran och utveckling, den skall motverka allt det skadliga inflytande, som följer däraf, att hela dagen i öfrigt är upptagen af lästimmar i skolan och läxläsning i hemmet, d. v. s. af om-

sorgen att i högsta möjliga måtto uppodla ungdomens förstånd och minne, med ett ord af hjärncellernas och sjäslifvets utveckling.

Fordringarna ökas ständigt och jämt i våra läroverk i de flesta ämnen och på alla stadier från folkskolorna till högskolorna. Öfveransträngning grundlägges tidigt och underhålles oafbrutet; det är af högsta vikt, att något göres för att den må motarbetas och minskas.

Men ännu sämre än för det uppväxande släktet gestalta sig förhållandena för den fullväxte; ej blott allt hvad ämbets- och tjänstemän heter, utan äfven det stora flertalet affärs- och yrkesmän hafva för mycket själsarbete och för litet kroppsrörelse. I regel gör sig den åsikten gällande, att det företrädesvis är ämbetsmän och s. k. lärddt folk, som ha öfvermått af andlig ansträngning, men i vår jäktande tid blir så ock fallet med ett stort antal affärs- och yrkesmän, litteratörer, artister m. fl.

Det skulle ju kunna tyckas, som om de flesta yrkesmän få rörelse nog, men deras rörelser äro ofta alltför ensidiga och därför skadliga, ja, detta gäller t. o. m. om den egentliga kroppsarbetarens och landtbrukarens rörelser. Med det ensidiga arbetet följer alltid en olika utveckling af kroppens skilda delar, hvarigenom kroppshållningen blir mer eller mindre abnorm. Af stort intresse är att vid öfningsgarnas början och slut jämföra kroppshållning och kroppskrafter hos de unga värnpliktige, som förut ej erhållit en allsidig kroppslig utveckling. De kunna i början ej behärska sin kropp och sina rörelser, de sakna formskönhet och smidighet. Men vid mötets slut ha de utan undantag fått en god och kraftig hållning, och det är enligt fackmäns utsago till väsentlig del just de reglementariska gymnastiköfningarna, som mäktat åstadkomma denna förändring.

Rationella kroppsöfningar idkas, såsom förut framhållits, under skol- och värnpliktsåldern, men efter dessa tidsperioder företagas i regel inga sådana öfningar af det stora flertalet människor. De i slutet af boken angifna dagöfningarna torde utgöra ett lagom af kroppsrorelse för en frisk människa.

Kroppslig öfveransträngning bör undvikas; en sådan uppkommer lätt vid allt forceradt muskelarbete, af hvad slag det vara må, och den vanligaste följden blir hjärtfel. Detta förhållande är enligt läkares observationer konstateradt hos personer, som bära tunga bördor, företaga ansträngande marscher eller bergbestigning, ofta vid sporttäflingar, såsom velocipedåkning, kapplöpning, kapprodd, skid- och sparkstötting-åkning, men äfven öfverdrifven gymnastik omtalas såsom skadlig.

Genom hvila och lämplig behandling kan det skadliga inflytandet af större öfveransträngning, som varat en enda gång, jämförelsevis lätt häfvas hos en för öfrigt frisk person, men om öfveransträngningen ofta upprepas eller varar länge, så uppstå som en gifven följd därpå sådana förändringar af hjärtats muskulatur, hvilka medföra döden. Personer, som hunnit öfver medelåldern och framför allt sådana, som veta med sig, att de ej äga ett fullt friskt hjärta, skola, så vidt möjligt är, undvika öfveransträngning af alla handa slag, ej blott i fråga om kroppsrorelser och arbete, utan äfven i mat och dryck o. s. v.

Hos den stora allmänheten råder en oriktig uppfattning däruti, att den anser att just kroppsarbetarnes klass ådrager sig sjukdom genom för tungt arbete; men ämbetsmannaklassen, militärer, affärsmän m. fl. löpa samma risk. I den medicinska litteraturen omtalas äfven hurusom barn

och ungdom vid sin lek och idrott skada sin hjärtverksamhet, då deras kraftansträngning alltför mycket uppdrifves. Äro barnen friska, torde faran för öfveransträngning vid lek ej vara så synnerligen stor, ty de skaffa sig själfva en behöflig regulator på så sätt, att sedan de lekt sig trötta, taga de sig gärna en hvilostund, för att sedan börja leken på nytt.

Hos det uppväxande släktet är en sådan hastigt öfvergående starkare muskelansträngning rent af nödvändig, för att hela deras organism, hjärtat ej undantaget, skall kraftigt utvecklas. Likaså är det för lungornas utveckling nödvändigt, att barn under sin lek få skrika, något, som föräldrar och uppfostrare i allmänhet ej insett eller velat erkänna.

Hvad som däremot alldeles absolut säkert skadar barn och uppväxande ungdom, det är deltagandet i idrottstävlingar af hvarje slag. Få barn deltaga i täflingar på velociped, fotboll, skridskor, skidor m. m., så taga de lätt skada, ett förhållande, som hvarje erfaren läkare känner, och som jag själf flera gånger varit i tillfälle att iakttaga. Ju större vän man är af ungdomens kroppsliga utveckling och ju större erfarenhet man förvärfvat på detta område, desto mer känner man sig förpliktad att på allt sätt söka motarbeta de öfverdrifter, som så lätt uppkomma, när helst en ifrig och intresserad ungdom indrages i de moderna täflingarnas hvirfvel. Måttliga kroppsöfningar gagna, öfverdrifna skada.

Omväxling af kroppsligt och andligt arbete är nyttig, men ihågkommas bör alltid, att allt arbete fordrar ett visst mått af kraftansträngning, och att därför en noggrann afpassning är nödvändig. Den man, som är hänvisad till strängt tankearbete, blir ej rekreerad af tungt kroppsarbete,

t. ex. af att såga ved; den ungdom, som har ansträngande examensläsning, vinner ej kraftersättning genom att samtidigt idka alltför starka idrottsöfningar.

### **Lek, idrott och täflingar.**

Lek och idrott ingå i Lings system, d. v. s. i den pedagogiska gymnastikens s. k. tillämpningsöfningar, som få sin största betydelse vid den militära utbildningen.

Den grekiska femkampen afsåg att utveckla kroppens olika delar till den högsta fulländning af kraft och skönhet. Ling sökte vid utarbetandet af sitt system att nå samma mål.

De gymnastiska rörelserna ha den fördelen framför lek och idrottsöfningar, att de alltid äro mer jämna och bättre afpassade för hela organismens behof. De äro systematiskt ordnade och kunna därför småningom öfvergå från de allra lättaste och enklaste till starkare och mer komplicerade. Bäst därför med gymnastik och idrott i förening, kompletterande hvarandra.

Flera idrottsöfningar gifva, liksom gymnastiken, åt sina utöfvare en hel del goda sjäsegenskaper, såsom uppmärksamhet, lefnadslust, lugn och själfbehärskning, på samma gång de utveckla kroppens styrka och formskönhet. Lek och idrott ha äfven en uppfostrande betydelse, de bidra att skärpa iakttagelseförmågan, att bringa reda och ordning i det unga sinnet. De verka disciplinerande, ty barn och ungdom lystra aldrig till gifna föreskrifter så villigt och snabbt som under lek och idrottsöfningar.

De befordra djärfhet och mod samt snabbhet i beslut och handling, men på samma gång fintlighet och försik-

tighet. Den lek eller idrottsgren, som är förenad med en känsla af fara, intresserar nämligen mest. Så är förhållandet åtminstone med gossar och ynglingar. De vilja gärna simma så långt ut från land som möjligt, ständigt pröfva en brantare och längre skidbacke o. s. v. Så länge ej alltför stora öfverdrifter eller verklig fara föreligger, bör hämmande inflytande från föräldrars och uppfostrares sida sparas, ty öfverskott af lefnadslust och mod kan söka sig sämre uttryck. De enklaste idrottsöfningarna äro för öfrigt de bästa, såsom fotvandring, jakt, kälk-, skridsko- och skidåkning, rodd, segling, fiske, bollspel, och de blifva på samma gång de billigaste, de fordra ej särskilda dräkter och ej dyrbara redskap.

För hvarje större samhälle bör det vara en plikt att anordna och underhålla ett tillräckligt antal välbelägna lekplatser, därför att lek och idrottsöfningar alltid äga större värde ute i friska luften än inomhus.

Framhållas bör, att det gifves vissa grenar af lek och idrott, som passa för alla åldrar och för båda könen. Hågen för fotvandring, jakt, segling, fiske m. m. finnes nämligen kvar hela lifvet igenom, blott tid kan skaffas till deras öfvande, och enhvar återgår äfven härvidlag till sin första kärlek, d. v. s. till sin älsklingsidrott, så snart han får sin »semester». Ingenting kan så gifva glömska af det dagliga slitet, uppriska sinnet, höja lifskraften och stärka arbetsförmågan hos den mognade mannen, som just den idrott han i unga år med förkärlek idkat och odlat.

En ofta förekommande anmärkning mot idrottsöfningarna är, att de lätt leda till öfverdrift både i fråga om valet af öfningar och i sättet att utföra dem. Allt hvad öfverdrifter heter bör motarbetas i fråga om kroppsöfningar, i synnerhet då det gäller skolungdomen, som icke bör tillåtas deltaga i täflingar.



Men å andra sidan måste erkännas, att täflingar äro berättigade vid militärskolor, garnisoner, lägerplatser, ombord å örlogsfartyg, ty under sådana förhållanden utöfvas nödig och sakkunnig kontroll. De täflande militärerna ha ock vunnit större kroppslig utveckling än skolungdomen, och täflingarna anordnas ofta såsom grupptäflingar, hvilket är den bästa formen. Att något roande element ingår i militära täflingar, är ju behöfligt för att hålla intresset för kroppsöfningarna uppe, och är sålunda till gagn.

Dessa täflingar omfatta vanligen gång, olika löpningar, brottning, dragkamp under sommaren; skridsko- och skidlöpning under vintern. Man måste medge, att de unga militärerna, de må heta värfvade eller värnpliktige, ej kunna tillbringa sina lediga stunder på bättre ställe än idrottsplatsen. De som ej trifvas där, uppsöka vanligen krogen eller något ännu sämre ställe.

Det bästa af allt är dock, att intresset ej minskats för våra egna, hälsobringande nordiska idrotter, utan att de tvärtom öfvas med ständigt stegrad håg och lust; och idrottens förgångsmän i vårt land äro allt beröm värda, ty de ha verkligen under de sista årtiondena lyckats ingjuta nytt lif i intresset för kroppsöfningar, och deras sträfvan att göra idrotten till hela svenska folkets angelägenhet har t. o. m. uppmuntrats från stat och kommun, som under de senare åren vid flera tillfällen lämnat afsevärda bidrag till idrottsfester.

---

## Hvarje svensk man skall vara stark nog att deltaga i landets försvar.

Hvarje gosse och yngling bör eftersträfvä att gifva sin kropp en sådan utveckling, att han väl kan behärska sina rörelser, att han kan försvara sig själf och upptaga kampen både med inre och yttre fiender. Därför skall från våra förfäder nedärfd hälsa och kraft väl bevaras och ytterligare förkofras, ty endast på detta sätt gifva vi i vår tur det bästa arf åt våra efterkommande. Människonaturen är sådan, att individen sällan vill eller kan återgälda sina föräldrar, hvad de för honom offrat af arbete, lif och blod, men han ger i stället åt sina efterkommande hvad han ärft eller själf förvärfvat af hälsa och kraft — eller af sjukdom och svaghet — och så den ena generationen efter den andra.

Men äfven för flickor och kvinnor är en god kroppslig utveckling lika viktig som för gossar och män. Den allmänna uppfattningen börjar numer dess bättre blifva sådan, att det är tillåtet för det kvinnliga könet att genomgå samma gymnastiska dagöfningar, att öfva samma lekar och idrotter som det manliga könet. För endast ett par tiotal år sedan var det ej comme il faut, att flickor åkte kälke, skridskor och skidor samt deltog i gymnastik- och idrottsöfningar, ty man ansåg att kvinnan ej hade behof af smidiga och muskelstarka lemmar. Den allmänna meningen är nog bland de s. k. högre samhällsklasserna än i denna dag sådan, att man gärna ser landets söner hurtiga och kraftigt utvecklade, men att döttrarna däremot skola vara mer veka och spensliga för att ej anses okvinnliga. Man beundrar förfäders beprisade hållning, växt, kraft och skönhet hos ynglingen,

men hos ungmön endast skönheten.<sup>1</sup> Kvinnan skall dock föda och fostra äfven det manliga släkte, som en gång skall taga i arf rätten att försvara sig själf, sitt hem och sitt land. Kvinnan är också i första hand barnens och det uppväxande släktets uppfostrarinna och hemmets vårdarinna. Om hon själf rätt uppfattar kroppsöfningarnas betydelse och om hon bibringar sin uppfattning åt ungdomen, så är den bästa väg funnen för att förståndigt ledda lekar, gymnastik och idrottsöfningar skola intressera alla samhällslager och blifva hela folkets egendom.

Under de sista åren har en missriktad uppfattning börjat vinna insteg hos allmänheten, nämligen att den kroppsliga utvecklingen medelst reglementarisk gymnastik och exercis är mindre nödvändig för krigaren nu än förr, enär skjutskicklighet afgör allt i striden; men medvetandet om att kunna behärska sin kropp, äfvensom disciplin, kraft, mod och uthållighet förvärfvas dock endast genom kroppsöfningar; marschträning och taktisk utbildning äro också lika viktiga egenskaper för soldaten, som skjutskicklighet; och först då alla de ofvannämnda egenskaperna förvärfvats, duger hvar man att rätt bruka det vapen, som sättes i hans hand. Därför äro ock endast sådana skytteföreningar fullt berättigade, som samtidigt med skjutöfningarna hafva rationella kroppsöfningar på sitt program; de böra vara gymnastik-, idrotts- och skytteföreningar i förening.

Skjutskickligheten bör uppmuntras och skytteföreningar på allt sätt understödjas, men för deltagare och pristagare i skyttefester bör skarpt framhållas, att de skola tänka ej

<sup>1</sup> Endast ett par exempel: en flicka anses »stilig», då hon är så hopsnörd och smal om lifvet som möjligt; hon vill ej lägga bort snörlifvet ens under gymnastiköfningar, ty hon kanske ej får det på sig efteråt. En del flickor vilja ej deltaga i gymnastiköfningar, »därför att händerna däraf bli stora och fula».

endast på det pris, de kunna vinna, utan äfven på fosterlandets försvar, och att därför skjutskicklighet enbar ej är nog.

De kända orden: »Om du vill fred, så rusta dig för krig», kunna ej nog ofta upprepas. Har hvarje svensk man fått en god kroppslig utveckling och militärisk uppfostran, så äger ingen rätt att misströsta om vår försvarsförmåga. Förr eller senare behöfves vid krig *hvarje man*, ty numera gör sig ej blott den personliga dugligheten gällande, utan antalet har också den största betydelse, om vi i farans stund skola kunna värna vårt land, och göra vår rätt gällande, när så behöfves. I nutida krig är det ej heller nog med en utvecklad rörlighet hos ett fåtal, utan hela truppstyrkan måste kunna röra sig lätt i skog och mark, på sjö och snö och is, med ett ord i allt slags terräng, och den måste lätt och ledigt kunna taga mötande hinder. Vårt land erbjuder rika tillfällen till öfning, och den svenska ungdomens håg ligger lyckligtvis just åt sådana öfningar.

---

### **Kroppsöfningar äga en stor etisk och moralisk betydelse.**

Att musklerna vid sitt arbete hämta sitt ökade behof af blod från de inre organen, i synnerhet från buk- och bäckenorganens slemhinne- och körtelsystem, har redan förut (sid. 37) blifvit nämndt. Vid blodöfverfyllnad af olika anledning med åtföljande ökad retning åt dessa organ kunna sålunda muskelrörelser verka afledande; häruti ligger förklaringen till kroppsöfningarnas välgörande inverkan.

Ett faktum är ock, att den, som älskar och idkar kroppsöfningar, har renare seder och större motståndskraft mot omoraliska frestelser än den kroppsligt svage, hvilken gärna är hängifven åt veklighet, osund njutning och dyrbara men skadliga lefnadsvanor. Stärkande kroppsörelser i form af frisk- eller sjukgymnastik i förening med kroppsarbete ute i det fria samt härdande bad (se sid. 26) är ock en vanlig ordination, då det gäller att häfva en redan uppkommen sjuklighet i själ och sinne, beroende på svaghet i könsorganen, eller vid behof af ökad återhållsamhet.

Dagliga kroppsöfningar kväfva lystnaden efter förbjudna njutningar och orena begärelser tillfredsställande; ett lagom afpassadt kroppsligt arbete skapar en inre tillfredsställelse och en gladare sinnesstämning, hvarigenom olust och nervositet jagas på flykten. »Glädje är det bäst nervstärkande medlet.»

Den kroppsligt och moraliskt starke är vanligen godmodig, han förifrar sig ej så lätt, är ej så snar till vrede, som den svage och ömtålige. Den starke är fri från feghet och hyser förakt för allt osant och oskönt, för hvarje bedrägeri och svek, i ord och handling; han skattar däremot högt: heder och tro, ärlighet och pliktkänsla; han är ej mottaglig för småkrämpor, pjunk och fjäsk.

Den kroppsligt och moraliskt svage däremot sysselsätter mest sina tankar med sitt kroppsliga befinnande, om han tål den eller den ansträngningen, den eller den födan, hur mycket han skall kläda på sig för att ej förkyla sig, ute och inne; han förlorar all uthållighet, lefnadslust och tilltro till sig själf, han förorsakar sina närmaste besvär och bekymmer, då däremot den starke är dem till hjälp och glädje.

Föräldrar och uppfostrare böra undvika alltför långt drifven och onödig försiktighet vid barnens uppfostran, ej hålla

dem instängda vid minsta snufva, bröstkatarr eller hufvudvärk, ty kroppsöfvelser ute i den friska luften är mången gång det bästa botemedlet.

När barnen vuxit till ungdom, bör undervisning lämnas dem om betydelsen och skötandet af kroppens olika organ, således äfven om fortplantningsorganens utveckling, betydelse och riktiga hygieniska vård, samt om den skada ungdomen genom oförstånd kan tillfoga sig själf. Lämnas denna upplysning i förtroendeväckande och bestämda ordalag, så skall helt visst den ungdom, som är mottaglig för goda intryck, kunna kämpa emot och öfvervinna mötande frestelser.

Ungdomen bör sålunda först och främst för sin egen skull men äfven ur rent nationell synpunkt lära sig att väl vårda sin kropp och sin hälsa, så att de äga en verklig grundfond af fysisk och moralisk kraft, när de blifvit fullväxta och i sin tur skola skapa hem och familj.

Ihågkommas bör ock, att hela landets moraliska kraft ytterst hvilar på individens och hemmets moraliska kraft, samt att goda föredömen äro af synnerligen stor betydelse i all uppfostran. Ett bud, som borttagits ur katekesen, men som där bort få kvarstå, heter: »Arbete befordrar hälsa och välstånd, hindrar många tillfällen till synd, hjälper oss att emotstå onda begärelser» etc.; här har väl företrädesvis menats kroppsligt arbete, och med synd närmast afsetts tillfredsställandet af den personliga njutningslystnad, som sysslöshet med dess försjunkande i det egna jaget medför.

Den mer bildade ungdomen bör föregå med godt exempel i fråga om alstrandet af kärleken till och utöfvandet af hälsobringande kroppsöfningar, och villigt må erkännas, att just denna ungdom härvidlag går i täten.

Hvarje fullväxt, frisk människas plikt är att väl förvalta sitt pund, med sitt arbete försörja sig och fostra nyttiga med-

lemmar åt samhället. Har någons lott blifvit att föra ett mer stillasittande lefnadssätt, så är hans behof af kroppsrörelser så mycket större, och ingen torde så högt sätta värde på att någon stund af dagen få komma ut i Guds fria natur, som den där är hänvisad att ständigt hafva sitt arbete inomhus, han må nu heta ämbetsman, affärsman, fabriksarbetare eller något annat.

### **Kroppsrörelser alstra behof af måttlighet i mat och dryck, af naturligt beklädnadssätt, renlighet, samt hvila i rätt tid.**

Ett glädjande förhållande är, att den, som älskar kroppsliga idrotter, äfven älskar måttlighet. Så t. ex. ha alla föreningar för gymnastik, idrott, kroppsliga lekar, folkdanser o. d. just satt måttlighet och enkelhet i lefnadsvanor på sitt program. De veta, att en enkel, närande och kraftig diet är den bästa och den enda, som låter sig förenas med god hälsa. Såsom ytterligare exempel må anföras, att hvarje aktiv deltagare i en större gymnastik- eller idrottsfest under den förberedande öfningstiden afsäger sig bruket af sprit och rökning; att våra militärer numera begagna mjölk såsom stimulerande medel vid större kroppsansträngning, fältmarscher, distansridter m. m. i stället för den förut rekommenderade spriten.

Men den ungdom, som ej älskar kroppsöfningar utan sätter njutningslystnad och öfverflöd högre, blir ömtålig för hvarje kroppslig ansträngning, rädd för förkylning o. s. v.; en sådan yngling anser den kamrat duktigast, som kan dricka mest punsch, whisky och champagne, och som bäst

spelar wist och vira. Han kan visserligen beundra de förr så prisade nordmannadygderna, kraft, uthållighet och stordåd i handling hos våra förfäder, men vill och förmår ej själf öfva dessa dygder. Han blir i stället alltmera fet och lat, blir osund till både kropp och själ samt går vanligen en förtidig död till mötes.

Vällefнад och lättja följas åt; de frodas ej blott hos de s. k. högre samhällsklasserna och i städerna, utan äfven bland arbetarklassen och i landsorten; skillnaden blir endast den, att de sistnämnda förtära mera öl och brännvin samt spela knack och bondtolfva.

---

*Enkel och naturenlig beklädning* begagnas alltid af den, som älskar kroppsrörelser, han (eller *hon*) vill ej hämmas i sina rörelser och i sitt arbete af kläder, som sitta hårdt om hals och midja, om arm och ben. Han vill röra sig fritt och andas fritt, han tål ej hämmande af blodcirkulationen, ej att buk- och underlifsorgan hopsnöras och sammanpressas.

Den, som äger en stark och härdad kropp, behöfver ej så mycket beklädning, vare sig inne eller ute, som den svage och pjunkige. *Ren luft* blir ock ett behof; den gymnastiska dagöfningen genomgås gärna vid öppet fönster året om och med minsta möjliga beklädning. Ren luft blir ett naturligt behof både under dagens arbete och nattens hvila. (Jämför sid. 27.) Man vänjer sig också lätt, att ej ha så öfverdrifvet varmt i boningsrummen, hvarken dag eller natt.

---

*Renlighet* fordrar alltid den, som älskar kroppsofningar. Han blir varm, kanske genomsvettig af sina rörelser, hvil-



ket ej skadar, men han känner ett ökad kraft på tvättningar, afrifningar och bad. Därefter får han behof af en ren och torr beklädnad. Han blir angelägen om att ständigt hålla sin egen kropp ren, att bära rena kläder, att ha rent omkring sig både i fråga om bostad och bohag, både inom- och utomhus. Därmed följer ock ett uppodladt ordnings-  
sinne, renhet i seder och umgängeslif.

---

*Tillräcklig hvila och sömn i rätt tid* blir ett naturligt behof för den, som har måttliga lefnadsvanor och blir trött af dagens arbete. Att trötthet uppkommer vid arbete är, såsom redan framhållits, helt naturligt och beroende på en fysiologisk lag, men denna trötthet försvinner efter nödig hvila; ej så den trötthet, som uppkommer af för mycket ätande, drickande, rökande, utsväfningar, nattvak m. fl. skadliga inflytelser.

Den, som använder sin dag till nyttigt arbete och som därjämte tager en lagom mängd kroppsrörelser, han går gärna tidigt till sängs, han sofver godt, han uppstår uthvild och sund till kropp och själ, han går till den nya dagens arbete med friskt mod och stärkta krafter. Han har lärt sig skilja på dag och natt samt indelar sin dag till arbete och hvila i måttfull förening.

Den, som däremot lider af vällefnad och lättja, han är tröttast och slappast under morgonen och dagen, men blir däremot särdeles kry och uthållig, då det gäller att vistas i en osund och rökig kroglokal eller i en kvaf danssalong under kvällen och natten.

---

Hvarje rättänkande människas plikt är att med ord, föredöme och handling kraftigt arbeta för vårt folks pånyttfö-

delse genom ett naturenligare lefnadssätt, så att åtminstone de enklaste lefnadsregler i fråga om mat och dryck, att en bättre hygienisk uppfattning i fråga om behovet af ren luft och renlighet i allmänhet småningom måtte blifva rådande. På detta sätt kan en hvar fosterlandsvän i sin mån bidra till ökandet af hela nationens fysiska kraft.

### En gymnastisk dagöfning.

En gymnastisk dagöfning består af åtskilliga *rörelsevarf* eller grupper af rörelser och bör vara så uppställd, att kroppens olika muskelpartier, armarnas, benens, bålens o. s. v., omväxlande arbeta i en gradvis skeende stegring från svagare till starkare, så långt hvars och ens naturliga anlag medgifva, men ej längre. *Den fristående gymnastiken*, d. v. s. utan redskap, äger tillräcklig mängd rörelseformer för att tillgodose kroppens behof af rörelser. Här nedan angifna rörelser kunna väl fördragas af enhver frisk människa och äfven af sådana sjuka, för hvilka kroppsrörelser ej äro af läkare förbjudna.

*Dagöfningen n:o 1* är uppställd för svagare personer och sådana som förut aldrig öfvat gymnastik i någon form.

*Dagöfning n:o 2* upptager en del rörelser, som äro betydligt starkare än de i dagöfning n:o 1. Utom de fristående rörelserna tillkomma här sådana, vid hvilka stöd tages af vanliga rumsmöbler. *Dagöfning n:o 2* är uppställd för sådana, som redan en tid begagnat dagöfning n:o 1, eller som förut äga en utvecklad muskulatur och vana vid gymnastiska öfningar.

*Dagöfning n:o 3* bör begagnas endast af mera kraftigt

utvecklade personer, som äro fullt förtrogna med gymnastik och känna behof af starkare kroppsöfningar. En del rörelser, som fordra mera muskelkraft och större kroppslig utveckling, äro ytterligare tillagda såsom komplement till dagöfning n:o 3.

Nödig förstärkning af rörelserna kan vinnas på flera sätt, dels genom att upprepa rörelserna flera gånger, dels genom att inlägga mer kraft i de särskilda rörelserna, dels genom att utföra en del rörelser i något hastigare tempo. Ytterligare förstärkning kan vinnas genom att vid vissa rörelser i händerna hålla s. k. handtlar eller klubbor; järnstafvar och gevär bruka ock för liknande ändamål användas; den gymnastiserande har då att öfvervinna ej blott kroppstyngden utan äfven den gifna belastningen.

Den, som ej ens under sin skoltid åtnjutit undervisning i gymnastik och sålunda ej äger uppfattning om god kroppshållning, gör klokt uti att några gånger genomgå rörelserna för en kunnig gymnast. Noggrannhet i fråga om intagandet af utgångsställning och en riktig form vid rörelsernas utförande gifva nämligen åt öfningarna ett väsentligt högre värde. En betydande aktivitet i ett stort antal muskler ingår redan uti intagandet af en riktig utgångsställning, jämför »grundställning», sid. 65.

Vid bestämmandet af *tempo* för de olika rörelserna, d. v. s. den hastighet, med hvilken de böra utföras, har det svenska gymnastiksystemet tagit hänsyn till de tidmätare, som finnas inom organismen själf, nämligen i medeltal 18 andningar och 72 pulsslåg på hvarje minut hos en frisk fullväxt person. *Hastig rörelse* kallas en sådan, som varar ungefär lika länge som pulsslåget, d. v. s. omkring en sekund, *långsam rörelse* den, som varar lika länge som en in- och utandning, d. v. s. omkring 4 sekunder.

*En andningsrörelse* bör alltid inleda och avsluta en gymnastisk dagöfning och kan dessutom med fördel inläggas hvar som helst mellan de olika rörelsehvarfven. Skola s. k. *djupandningsrörelser* utföras, så böra de göras långsammare än den normala andningen, omkring 10—12 på en minut.

En *promenad* (= *gång, marsch*) ute i fria luften under iakttagande af god kroppshållning bör komplettera den gymnastiska dagöfningen, äfven om marschvarf ingått i densamma, ty promenad ute är dock den bästa och den mest uppfriskande formen för gående. För att få en god och kraftig marsch böra de för grundställningen gifna bestämmelserna iakttagas, se sid. 65, likaså att marschen sker med fullt sträckta knän, då foten sättes i marken. Att *springa* (*löpa* enligt det gymnastiska språket) är nyttigt för barn och ungdom, kan väl fördragas af medelålders människor, som ej äro för tunga och feta, men verkar absolut skadligt hos dessa sistnämnda liksom ock hos äldre.

Hvad *gång* beträffar, så är den mycket långsam med 60 steg i minuten, reglementerad militär *marsch* upptager 115 steg; *på tå språngmarsch* och *löpande* (= vanligt springande) omkring 200 steg, men kunna för kortare stunder uppdrivas ännu högre, allt på en minut räknadt. Den, som hastigt vill tillryggalägga en längre vägsträcka på kortast möjliga tid, bör omväxlande gå och löpa, hvilket tröttar mindre än enbart gående.

I samband härmed förtjänar framhållas, hur viktigt det är att alltid iakttaga god kroppshållning ej blott vid gående utan äfven i sittande ställning, äfvensom vid arbete. Nu är verkliga förhållandet, att svenska män och kvinnor i allmänhet hafva en ganska god kroppshållning och vacker gång, och detta gäller ej blott de s. k. bildade klasserna

utan äfven arbetare- och allmogeklassen, tack vare gymnastiken i skolorna.

På de gymnastiska dagöfningarna, sid. 61—64, är i de flesta fall angifvet, huru många gånger de däruti ingående rörelserna böra utföras, så att full ledning däraf erhålles. En dagöfning, sådan den här nedan angifvits, bör i sin helhet af en redan något öfvad, frisk person kunna genomgås på 20 minuter; den mindre öfvade eller kroppsligt svagare kan använda längre tid, hvarvid dock iakttages, att rörelserna utföras i det angifna tempot, men att längre och flera hvilopausar göras. En gymnastisk dagöfning ger tillräckligt af allsidig kroppsöfning åt det stora flertalet människor, men utesluter på intet vis andra och kraftigare öfningar samtidigt för den som tål mer; den gymnastiska dagöfningen är under alla förhållanden en lämplig förberedelse till idrott och motverkar äfven den ensidighet, som flera idrottsarter medföra.

Den, som har mycket svaga kroppskrafter, bör använda endast några få rörelser ur dagöfningen n:o 1, t. ex. n:o 1, 2, 4, 7 a, 10, 11, därefter sätta till en ny rörelse med en eller annan dags mellanrum. Härvid bör iakttagas, att rörelserna få bibehålla sin inom dagöfningen angifna ordningsföljd samt att ur samma n:o först a, sen b, o. s. v. utväljas.

Lif och lust och fart bör alltid inläggas i kroppsöfningarna, såväl i de gymnastiska som i idrottsöfningarna, så ock i den s. k. hemgymnastiken eller kammargymnastiken. Rörelserna böra utföras med kraft och kläm, hvilket alstrar välbefinnande och friskt mod. Kunna flera personer gymnastisera samtidigt, blir intresset större. Den mest öfvade tager härvid ledningen och angifver tempot, med eller utan kommando. Vid fristående gymnastik, liksom vid alla andra

rörelser, afsedda för kroppens utveckling, bör man dock iakttaga, att hjärtverksamheten ej för mycket eller för länge uppdrifves i hastighet, hvilket bäst kontrolleras med en enkel pulsräkning under en minut.

När en gymnastisk dagöfning några gånger blifvit genomgången, tager den helt obetydligt tankearbete i anspråk, men kroppens alla leder och hela dess muskulatur få så att säga rent automatiskt en tillräcklig öfning, utan att hjärnan samtidigt anstränges, hvilket just är hvad en dagöfning för hemgymnastik afser. Sant är, att fäktning, ridt, velocipedåkning, som ofta rekommenderas, äro utmärkta allsidiga kroppsöfningar, men de taga uppmärksamheten, d. v. s. hjärncellerna och deras arbete alltför mycket i anspråk, och de äro på denna grund mindre ägnade att tjäna som rekreativmedel för den af tankearbete redan förut öfveransträngde.

Den, som ägnar en stund af dagen, helst morgonen, åt kroppsöfningar, skall snart finna, att han därmed ej gjort någon tidsförlust, ty han går till sitt arbete med större håg och kraft. De här nedan angifna gymnastiska rörelserna äro så valda, att inga redskap äro behöfliga, utan kan en hvar taga rörelserna när och hvar han behagar, inne eller ute. De äro enkla, lätta att förstå och inlära, lätta att utföra; de kunna med fördel användas af och lämpas för alla samhällsklasser, åldrar och kön. Ett dagligt användande af ändamålsenliga kroppsörelser bidrager äfven att förebygga sjukdomar; den som i god tid med intresse och energi sköter sin kropp och dess hälsovård, behöfver genom sin förökade motståndskraft mera sällan en verklig sjukvård.

Efter en genomgången sjukdom äro kroppsörelser antingen i form af frisk- eller sjukgymnastik ofta nödvändiga för återvinnande af full hälsa. Sjukgymnastiken får ock stor användning för svaga och ålderstigna personer, som

ej själfva kunna förskaffa sig den för kroppens välbefinnande behöfliga motionen. Men hur mycket jag än här framhållit gymnastikens betydelse, så vill jag å andra sidan på det bestämdaste uttala, att gymnastik vid sjukdomars behandling ej hjälper för allt, såsom en del gymnaster tro, utan sjukgymnastiken är endast *ett* medel bland de många läkaren behöfver ha och har till sitt förfogande.

---

**Dagöfning 1.**

1. *Stående 2 arm-lyftning utåt-uppåt och sänkning utåt-nedåt, 4—6 gånger; jämf. sid. 70 arm-lyftning.*
  2. *Höft-fäst stående häfning på tå, omväxlande från grundställning och slut-stående, 5—6 gånger; se fig. 1 och 12 a.*
  - 3 a. *Höft-fäst stående hufvud-böjning framåt och bakåt, 2—3 gånger åt hvar håll; se sid. 83 hufvudrullning.*
  - 3 b. *Höft-fäst stående hufvud-vridning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvarje sida; se sid. 76.*
  - 4 a. *Famn-stående 2 handleds-böjning och sträckning, 8—10 gånger; se sid. 69.*
  - 4 b. *Famn-stående 2 arm-vridning under finger-böjning och sträckning, 5—6 gånger se sid. 69.*
  - 5 a. *Sträck gren-stående sid-böjning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvarje sida; se fig. 13 och sid. 75.*
  - 5 b. *Höft-fäst stående rygg-böjning framåt och bakåt, 3—4 gånger åt hvar håll; jämf. fig. 16 och 18.*
  6. *Stående arm-sträckningar framåt, utåt, nedåt, 2—3 gånger i hvarje riktning; se fig. 6.*
  - 7 a. *Höft-fäst stående marsch på tå, 15—20 gånger på hvarje fot; se tå-häfning fig. 12.*
  - 7 b. *Höft-fäst stående språng-marsch på tå.*
  - 7 c. *Mot-tå-stående växel knä-uppböjning 10—15 gånger med hvarje ben, jämf. fig. 26 b.*
  8. *Famn-stående arm-slagning, 5—6 gånger; se fig. 7 och 6 b.*
  9. *Sträck-liggande 2 ben-lyftning, 4—6 gånger; se fig. 3 och sid. 74.*
  10. *Höft-fäst slut-stående sid-vridning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvar håll; jämf. sid. 75.*
  11. *Se n:o 1.*
-



## Dagöfning 2.

1. *Stående arm-lyftning framåt-uppåt under samtidig häfning på tå jämte sänkning utåt-nedåt, 8—10 gånger; jämf. tå-häfnings fig. 12, fig. 6, samt sid. 70.*
- 2 a. *Höft-fäst stående häfning på tå med knä-böjning o. s. v., 3—4 gånger, se fig. 12 och sid. 71.*
- 2 b. *Höft-fäst stående ben-förning bakåt, fig. 5 a; knä-uppböjning, fig. 5 b; och knä-utsträckning, fig. 5 c; 2—3 gånger åt hvart håll.*
3. *Höft-fäst stående hufvud-böjning framåt-bakåt, 2—3 gånger åt hvart håll; se sid. 83 hufvudrullning.*
- 4 a. *Sträck gren-stående rygg-böjning bakåt och framåt-nedåt, 3—4 gånger åt hvart håll; jämf. fig. 16, 17 och 18.*
- 4 b. *Half-sträck slut-stående sid-böjning, 3—4 gånger åt hvart håll; se fig. 11 och sid. 75.*
- 5 a. *Famn slut-stående kast-vridning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvarje sida; se sid. 75.*
- 5 b. *Höft-fäst gren-stående bål-rullning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvart håll, jämf. fig. 16 och 18 samt sid. 84.*
- 5 c. *Höft-fäst sittande bakåt-fällning, 2—3 gånger, se fig. 2; eller:*
- 5 d. *Nack-fäst sittande bakåt-fällning; eller:*
- 5 e. *Sträck sittande bakåt-fällning, se sid. 74.*
6. *Stående arm-sträckning framåt, utåt, uppåt, bakåt, nedåt, 2—3 gånger åt hvart håll; jämf. fig. 6.*
- 7 a. *Höft-fäst stående med knä-uppböjning på stället marsch, 10—15 gånger med hvarje ben; se fig. 5 b.*
- 7 b. *Höft-fäst stående på tå språng-marsch med lätt hopp eller framåt-kastning, eller utåt-kastning af benen, så kallad sprätt-löpning eller tupp-marsch.*
8. *Hängning på bom eller trapez, se fig. 4.*
9. *Utfalls-rörelser till vänster och till höger, 3 gånger åt hvarje sida; se fig. 14 och sid. 73.*
10. *Se n:o 1.*

## Dagöfning 3.

1. *Stående arm-lyftning framåt-uppåt under samtidig häfning på tå jämte sänkning utåt-nedåt, 8—10 gånger; jämf. fig. 12 tå-häfning och fig. 6 samt sid. 70.*
2. *Nack-fäst gång-stående häfning på tå och knä-böjning, 2—3 gånger åt hvarje sida; se fig. 9 b.*
- 3 a. *Höft-fäst stående hufvud-böjning framåt-bakåt, 2—3 gånger åt hvar håll; se sid. 83 hufvudrullning.*
- 3 b. *Höft-fäst stående hufvud-vridning till vänster och till höger, 2—3 gånger åt hvarje sida; se sid. 76.*
- 3 c. *Höft-fäst stående hufvud-rullning till vänster och till höger, 2—3 gånger åt hvar håll; se sid. 83.*
- 4 a. *Spänn-böj-stående tå-häfning, 4—5 gånger; jämf. utgångsställning fig. 26 och tå-häfning fig. 12 a.*
- 4 b. *Spänn-böj-stående knä-uppböjning med ben- och vrist-sträckning, 3—4 gånger med hvarje ben; se fig. 26.*
- 5 a. *Höft-fäst stående ben-förning utåt (noggrann balansering), 3—4 gånger med hvarje ben; se fig. 27 a.*
- 5 b. *Höft-fäst stående ben-förning framåt-utåt-bakåt i båge, 2—3 gånger med hvarje ben; se fig. 27 och 5.*
6. *Half-sträck utfallande framåt under arm-skiftning, 5—6 gånger med hvarje sida; se fig. 29.*
7. *Stående fritt hopp på stället, 5—6 gånger; jämf. fig. 30.*
8. *Sträck gren-stående rygg-böjning bakåt och framåt-nedåt, 3—4 gånger åt hvar håll; jämf. fig. 16, 17 och 18.*
- 9 a. *Famn gren-stående kast-vridning till vänster och till höger, 3—4 gånger åt hvarje sida; se sid. 75.*
- 9 b. *Sträck gren-stående sid-böjning med staf (vanlig käpp, järnstaf) eller gevär, 3—4 gånger åt hvar sida; se fig. 19.*
- 10 a. *Fall-hängande 2 arm-böjning, 2—3 gånger; se fig. 22.*
- 10 b. *Fall-hängande växel ben-uppböjning, 3—4 gånger med hvarje ben; se fig. 22.*
- 10 c. *Stup-fallande 2 arm-böjning med växel ben-lyftning, 2—3 gånger med hvarje ben; se fig. 24.*
11. *Höft-fäst stående med knä-uppböjning på stället språng-marsch, 10—15 gånger med hvarje ben; se fig. 5 b.*
12. *Se n:o 1.*

### Tillägg till dagöfning 3.

*Hängande häfning* på bom eller trapez, 3—4 gånger; se fig. 21.

*Stående fritt hopp framåt i längd*, 5—6 gånger; se fig. 30.

*Båg-hängande häfning* på bom eller trapez, 3—4 gånger; se fig. 23.

*Balans-gång*, se fig. 28 och sid. 81.

*Sträck utfall-stående rygg-böjning framåt med gevär*, 2—3 gånger; se fig. 15 b.

*Sträck utfall-stående rygg-böjning framåt-nedåt med gevär*, 2 gånger; se fig. 15 c.

*Half-sträck sid-fallande ben-delning*, 3—4 gånger; se fig. 25.

*Nig-sittande 2 arm-sträckning uppåt och utåt*, 2 gånger åt hvart håll; se fig. 8.

*Öfverslag* på bom eller trapez, 3—4 gånger; se fig. 31.

*Hjulning*, 2—6 gånger åt hvar sida; se fig. 32.

---

### Följande rörelser verka sträckande på ryggraden.

*Hängningar*, jämf. sid. 67; se fig. 4.

*Häfnings*, se fig. 21, 22 och 23.

*Språng-sittande hållning*, se fig. 20.

*Sträck liggande 2 ben-lyftning*, se fig. 3, (uträtar svankrygg).

*Stående 2 arm-lyftning*, se sid. 70.

---

## Gymnastisk utgångsställning

betecknar inom den svenska gymnastiken den ställning, som en person intager för en rörelses utförande. Hvarje särskild rörelse försiggår bäst i en viss ställning, hvilken den vane gymnasten har lätt att finna; den ovane begår däremot fel redan vid intagandet af utgångsställningen, han röjer just härigenom sin ovana, han arbetar obekvämare och med onödigt stor ansträngning, hvartill kommer, att rörelsen ej blir så väl utförd och ej får så stor nytta som i en fullt riktig ställning.

I all gymnastik måste därför först af allt en noggrann utgångsställning intagas och sedan en fullt riktig gymnastisk hållning under öfningarna bibehållas, hvarefter återgång till utgångsställningen sker.

### Stående grundställning (fig. 1).

Fötterna ställas i rät vinkel, lika långt framskjutna och med hämlarna tätt slutna intill hvarandra; benen hållas väl sträckta, ej blott i knälederna utan äfven i höftlederna; ryggraden hålles sträckt och rak i hela sin längd, hvarigenom bäckenet föres något i riktning framåt-uppåt, buken bliver indragen, bröstkorgen däremot väl framåthvälfd och vidgad; hufvudet uppbares högt på sträckt hals; hakan hålles indragen, blicken riktas framåt något öfver horisontalplanet; skuldrorna föras väl tillbaka, armarna få falla fritt ned af egen tyngd, lätt böjda i armbågs-, hand- och fingerleder, med fingerspetsarna slutna intill hvarandra och förda tätt intill benens yttersida.

Den stående grundställningen är typen för gymnastisk hållning, så att hvad som gäller densamma kan i tillämpliga delar öfverflyttas på kroppens öfriga ställningar; den

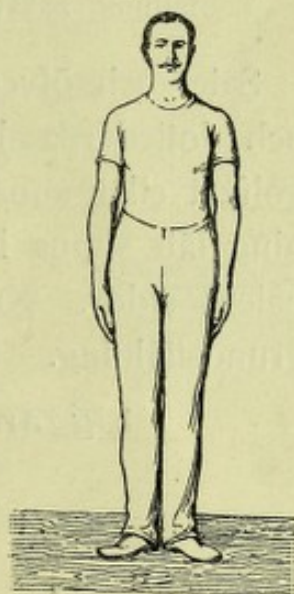


Fig. 1. Stående grundställning.

skulle helt kort kunna betecknas med *god hållning*, då däremot hvarje afvikelse därifrån åstadkommer *dålig hållning*.

**Sittande grundställning** (jämf. fig. 2).

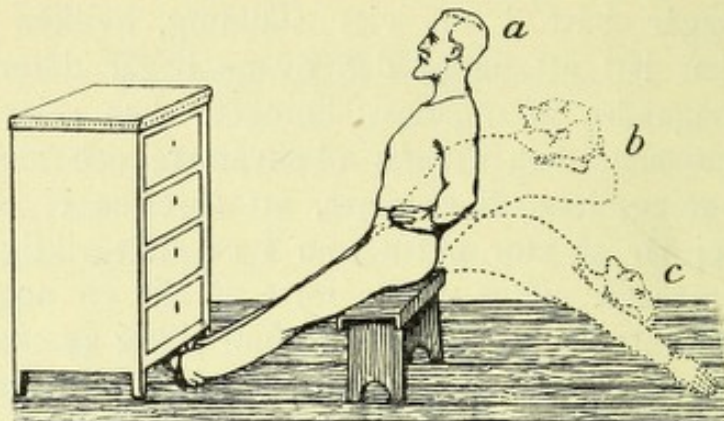


Fig. 2. a. Höftfäst mot-sittande; b. Nackfäst mot-sittande ryggfällning bakåt; c. Sträck mot-sittande rygg-böjning bakåt.

Sätet och öfverbenen hvila på horisontalt underlag; knä- och fotlederna hållas i rät vinkel och fötterna stödda mot golvet eller annat underlag; benen hållas i hela sin utsträckning tätt slutna intill hvarandra; armarna hänga fritt utmed bålens sidor. Kroppshållningen i öfrigt såsom vid stående grundställning.

**Liggande grundställning** (jämf. fig. 3).

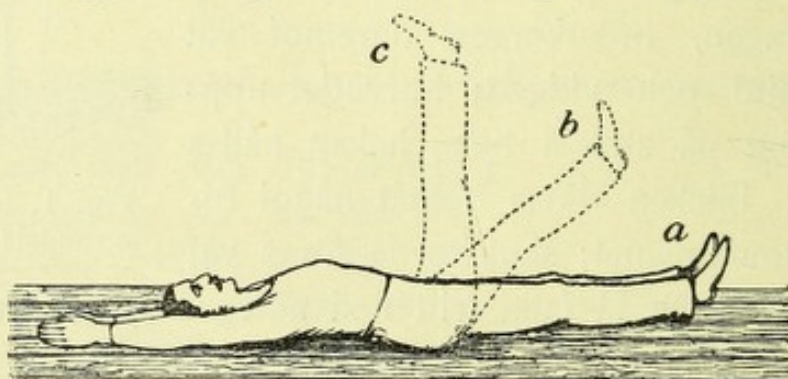


Fig. 3. a. Sträck liggande; b. Sträck liggande 2 ben-lyftning (till half rät vinkel); c. Sträck liggande 2 ben-lyftning (till rät vinkel).

Vid liggande grundställning hvilar hela kroppen sträckt med sin bakre yta på underlaget; benen hållas tätt slutna

intill hvarandra och armarna intill kroppens sidor, men hvilande å underlaget.

#### Hängande grundställning (fig. 4).

Händerna, aflägsnade från hvarandra med fulla axelbredden, fatta i häfplanka, bom, trapez, linor eller annat redskap, så högt beläget att fötterna ej beröra golvet, då armar, bål och ben äro fullt sträckta. Händerna fatta redskapet i mothängande fattning, armarna hållas fullt tänjda och raka (fig 4). Hufvudet föres något bakåt, hvarigenom öfre delen af ryggraden bildar en svag båge framåt, då en kraftig och formkön hängande ställning uppkommer. Kroppshållningen i öfrigt såsom vid stående grundställning. Alla här ofvan angifna förhållanden böra noga iakttagas, enär fel lätt uppkomma vid hängande ställning.



Fig. 4. Hängande grundställning (på trapez).

Mindre och svagare barn kunna tillåtas utföra hängning, utan att de med sina egna hand- och armmusklers hjälp hålla sig fast på redskapet. Detta tillgår så, att en äldre ställer sig vänd emot och med sina händer, lagda öfver barnets händer, fasthåller dem vid redskapet.

#### Härledda utgångsställningar.

Härledda utgångsställningar uppkomma, när helst någon förändring ur grundställningarna företages, antingen med armar, med ben eller med bål, utan att den för grundställningen angifna kroppshållningen i öfrigt förändras.

#### Höftfäst stående (fig. 5).

Händerna fatta om höfterna öfver höftbenskammen, så att de fyra fingrarnas tätt intill hvarandra slutna spetsar ligga på

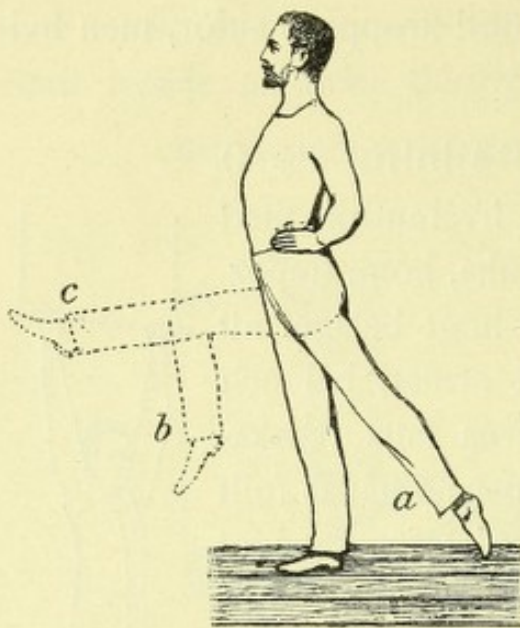


Fig. 5. a. Höftfäst stående ben-förning bakåt; b. Höftfäst stående knä-uppböjning; c. Höftfäst stående ben-förning framåt.

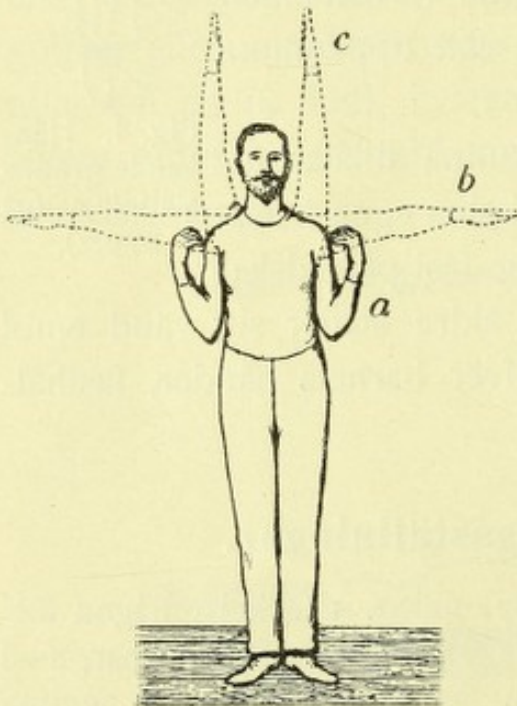


Fig. 6. a. Stående arm-uppböjning; b. Famn stående; c. Sträck stående.

samt förda något bakåt; fingrarna sträckta och tätt slutna intill hvarandra; handflatorna vända nedåt. Armarnas kraftiga

främre höftbenstaggen och tummen är riktad bakåt. Armbågarna äro förda bakåt, så att de ligga något bakom de fullt sänkta och något tillbakadragna skuldernas frontalplan. Höftfäst stående utgångsställning ger åt bålen ökad stadga och begagnas därför vid fristående rörelser både med hufvud, bål och ben.

#### Böj stående (fig. 6 a).

Underarmarna hållas i stark böjning och utåtvidning, med fingrarna tätt slutna intill hvarandra och lätt böjda, under det öfverarmarna kvarhållas i grundställning. Böj stående utgångsställning utgör första tempot för armsträckningar.

#### Framför-böj stående (fig. 7).

Armarna hållas i skuldernas horisontalplan med öfverarmarna väl tillbakadragna, underarmarna i stark böjställning, handlederna och fingrarna sträckta i underarmens riktning med fingrarna tätt slutna intill hvarandra och handflatorna vända nedåt. Denna utgångsställning är första tempot för armslagning.

#### Famn-stående (fig. 6 b).

Armarna föras rakt utåt från bålen och hållas starkt sträckta utåt i skuldernas horisontalplan

utåtsträckning i famnstående ställning åstadkommer bröstorgans vidgande; detta sker vid arm-slagning och vid arm-sträckningar.

I denna ställning utföras följande rörelser, som hafva betydelse både för muskulatur och ledgångar i armar, händer och fingrar.

### Handleds-böjning och -sträckning.

Med fingrarna fullt sträckta och slutna intill hvarandra göras omväxlande kraftig böjning och sträckning i handleden, med kort paus på ytterlägena.

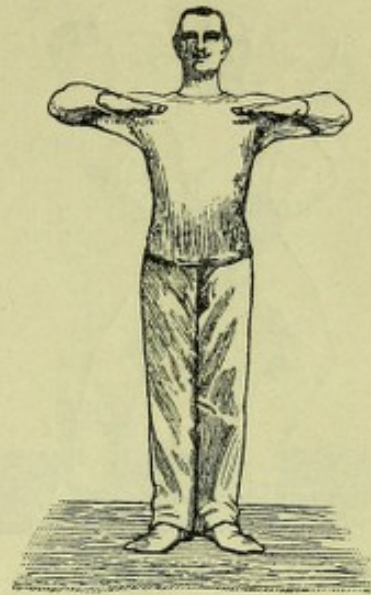


Fig. 7. Arm-framför-böj stående.

### Arm-vridning med finger-böjning och -spärrning.

Fingrarna böjas kraftigt, så att handen blir starkt knuten vid slutet af armens utåt-vridning; de sträckas och spärras vid den därpå följande inåt-vridningen, hvarvid tummen ställes vinkelrätt mot handflatan. Handleden bör hela tiden vara sträckt i underarmens förlängning. Armvridningen skall omfatta 3 räta vinklar mellan ytterlägena.

#### Nackfäst stående

(jämf. fig. 9 b).

Nackfäst-stående utgångsställning uppkommer, om händerna föras uppåt-bakåt, och fingerspetsarna läggas på nedre delen af nacken, så att långfingrarnas spetsar äro aflägsnade några cm. från hvarandra, eller nätt och jämt beröra hvarandra. Händerna hållas i frontalplanet med handflatorna vända framåt. De fel, som i synnerhet hos barn lätt

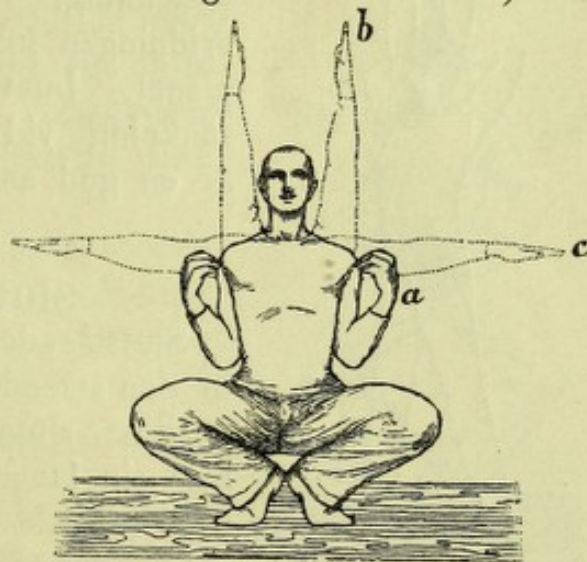


Fig. 8. a. Nig-sittande med arm-uppböjning; b. Nig-sittande arm-sträckning uppåt; c. Nig-sittande arm-sträckning utåt.



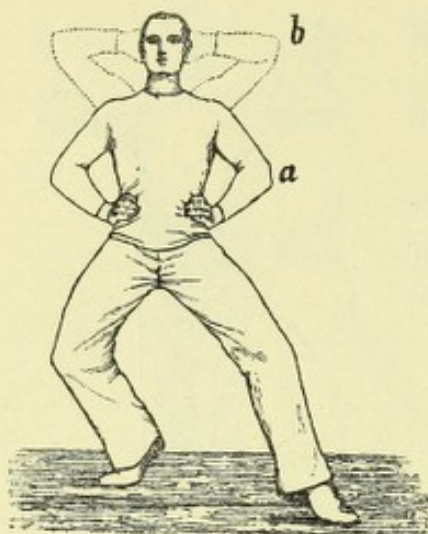


Fig. 9. a. Höftfäst gång-stående häfning på tå och knäböjning; b. Nackfäst gång-stående häfning på tå och knäböjning.

uppkomma vid denna utgångsställning, äro, att armbågarna föras framåt, att hand- och fingerleder ej hållas fullt sträckta, eller att hufvudet böjes framåt.

#### Sträck stående (fig. 10 b, fig. 6 c).

Armar och händer hållas i stark sträckning rakt uppåt med händerna i sagittalplanet och handflatorna vända mot hvarandra. Ställningen blifver kraftigast, och bröstkorgen vidgas fullständigast, om armarna föras något bakåt och händerna aflägsnas något mer än skulderbredden från hvarandra. Vid

#### Stående arm-lyftning

föras armarna rakt utåt, som vid famnstående sid 68; då armarne närma sig horisontalplanet, vridas de om utåt 2 räta vinklar, så att handflatorna vändas uppåt, hvarefter armarna föras uppåt till full sträckning. Vid armarnas sänkning sker vridningen inåt, då de passera horisontalplanet. Intet afstannande af häfning och sänkning vid vridningarna. Armlyftning är en god andningsrörelse.



Fig. 10. a. Nackfäst gren-stående sid-vridning; b. Sträck gren-stående sid-vridning.

#### Slut-stående (fig. 11).

Slutstående utgångsställning uppkommer ur den stående grundställningen, genom att fötterna slutas tillsammans, så att de i hela sin längd beröra hvarandra med inre ränderna.

#### Tå-stående (fig. 12 a)

uppkommer ur stående grundställning genom kroppens höjning, så att dess tyngd hvilar endast på tåbalkarna.

**Höftfäst-stående häfning på tå** utföres omväxlande ur stående grundställning och ur slut-stående ställning. Klackarna hållas oafbrutet tätt slutna intill hvarandra, både under själfva häfningen, och den stund häfställningen varar. Högsta möjliga sträckning i fot- och knä-leder iakttages, likaså en noggrann balansering med hela kroppen. Detta gäller äfven den följande ställningen.

Då häfning på tå med åtföljande knäböjning utföres, så sker denna rörelse i 4 tidmått, så att tå-häfningen sker i hastigt tempo, knä-böjningen (till rät vinkel) och knä-sträckningen i långsamt, samt sänkningen till grundställning i hastigt tempo.

**Nig-stående, knä-böj-stående**  
(jämf. fig. 12 b och 8)

uppkommer ur stående grundställning, genom att benen böjas till rät vinkel i knäleden, hvarvid knäna föras utåt-framåt i fötternas riktning, jämf. fig. 12 b. Genom fortsatt knä-böjning uppkommer nig-sittande eller huk-sittande, jämf. fig. 8.

Genom kombination af de 2 föregående fås utgångsställningen nig-tå-stående, fig. 12 b.

**Gren-stående, bred ställning**  
(fig. 13).

Fötterna flyttas rakt åt sidan, så att de äro aflägsnade två fotlängder från hvarandra, men fortfarande bilda rät vinkel med hvarandra, såsom vid grundställning.



Fig. 11. a. Höger sträck, vänster höftfäst slut-stående; b. Höger sträck, vänster höftfäst slut-stående sid-böjning vänster.

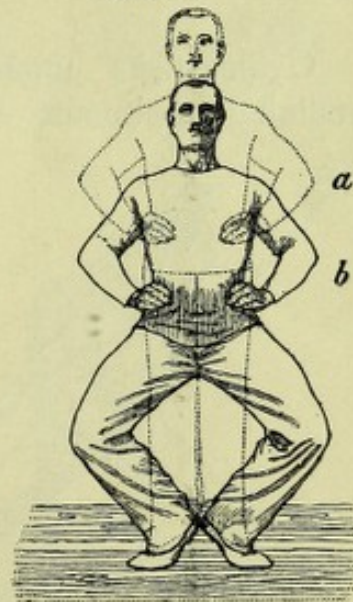


Fig. 12. a. Höftfäst stående häfning på tå; b. Höftfäst stående häfning på tå jämte knä-böjning

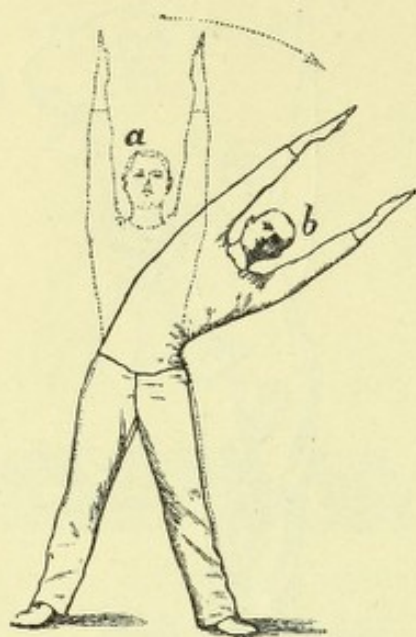


Fig. 13. a. Sträck gren-stående; b. Sträck gren-stående sid-böjning vänster.

går till upprätt ställning. Utfallsrörelserna äro kraftiga och vackra, men fordra noggrannhet i utförandet, de passa därför ej för barn.

Gymnastiska utgångsställningar genom förändring af bålens ställning uppkomma vid böjning framåt eller bakåt, vid böjning åt någondera sidan och vid vridning. Då bålrörelser begagnas i fristående gymnastik, ske vanligen böjningar framåt och bakåt i sträck- eller höftfast-stående ställning, sidböjningar i sträck-stående eller stående grundställning, vridningar i nackfast- eller famnstående ställning.

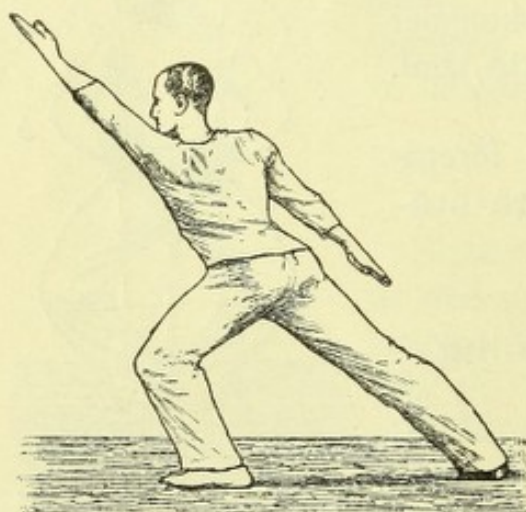


Fig. 14. Utfall-stående (till vänster fall ut).

#### Utfall-stående (fig. 14).

Det ena benet flyttas framåt eller tillbaka från grundställning tre fotlängder i fotens riktning; det främre knäet böjes så mycket, att det är beläget midt öfver fotspetsen, det andra benet hålles fullt sträckt; bålen fälles framåt-utåt öfver det böjda knäet; motsvarande arm sträckes uppåt-framåt-utåt, så att denna arm, bålen och det sträckta benet ligga i samma plan. Den nedåt sträckta armen föres något ut från sin sida, så att armarna om möjligt hållas parallella, hvarigenom balansen lättare bibehålles. Vid omväxling af utfallsrörelse åt motsatt sida förflyttas armarna i böjställning (fig. 6 a), under det kroppen öfver-

går till upprätt ställning. Utfallsrörelserna äro kraftiga och vackra, men fordra noggrannhet i utförandet, de passa därför ej för barn.

Framåtböjning kan ske i ryggraden enbart, i höftlederna enbart eller i bådadera samtidigt, hvaraf olikartade utgångsställningar uppkomma. Bålböjning

framåt är lättast att utföra ss.

**Höftfäst gren-stående ryggböjning framåt** (jämf. fig. 16 b), blir starkare ss.

**Sträck gren-stående ryggböjning framåt** (fig. 16 b).

I båda fallen sker böjningen endast i höftlederna; armar, hufvud och bål hållas i oförändradt läge såsom i grundställningen; för

Fig. 15. a. Utfall-stående 2 arm-sträckning (med gevär); b. Utfall-stående ryggböjning framåt (med gevär); c. Utfall-stående ryggböjning framåt-nedåt (med gevär).

**Sträck gren-stående ryggböjning framåt-nedåt** (fig. 17)

utföres ss. föregående, och fortsättes med böjning framåt, först i ryggradens nedre del o. s. v., så att halskotpelaren sist böjes något framåt, hvarigenom hela ryggraden bildar en framåt böjd båge, se fig. 17. Vid den därpå följande sträckningen uträtas först ryggradens halsdel, vidare dess bröst- och länddel, sist sker sträckning i höftlederna.

Bål-böjning bakåt åtföljer i de flesta fall föregående rörelser. Bakåtböjningen börjar i halsdelen och fortgår nedåt hela ryggraden igenom, så långt dess ligament-apparat medgifver.

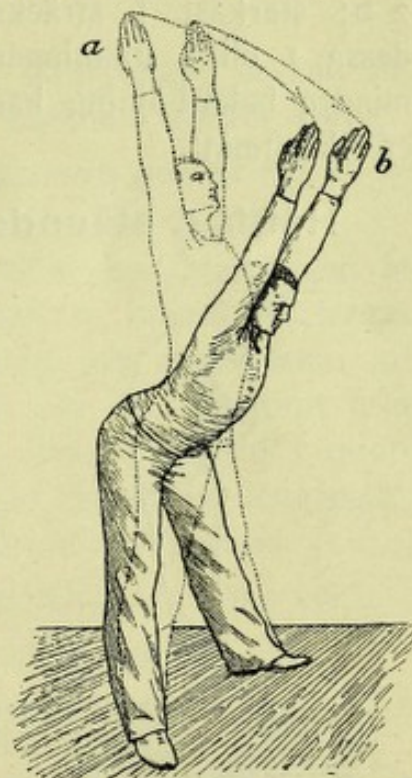
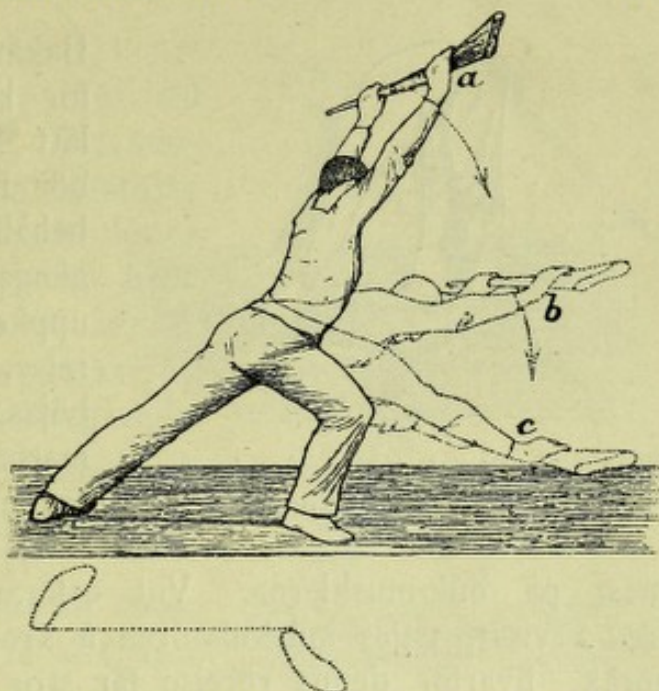


Fig. 16. a. Sträck gren-stående; b. Sträck gren-stående ryggböjning framåt.

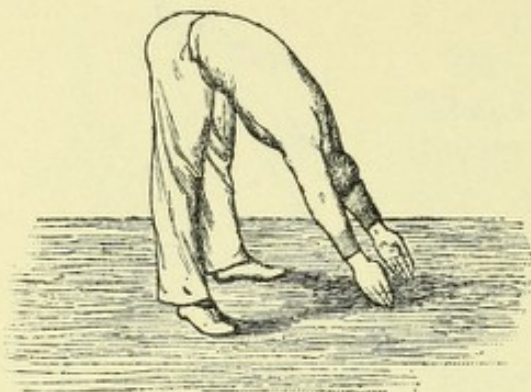


Fig. 17. Sträck gren-stående rygg-böjning framåt-nedåt.

Bakåt-böjning bör ej drivas för långt, enär andningen då lätt hämmas; af samma skäl bör böjställningen ej länge bibehållas, utan återgång till utgångsställningen ske fort. Fel uppkomma lätt vid denna rörelse, i det att knälederna böjas, hakan skjutes fram, armarna föras framåt eller skjutas uppåt o. s. v.

Bål-böjning bakåt inverkar mest på buk-musklerna. Vid utförandet af den rörelse som fig. 2 visar, tages muskulaturen å kroppens hela framsida i anspråk, hvarför denna rörelse får stor användning. Vid ryggfällning bakåt, fig. 2 b, sker rörelsen endast i höftlederna; vid den fortsatta böjningen bakåt äfven i ryggradens leder, fig 2 c. Rörelsen blir lättast i höftfäst, fig. 2 a; starkare i nackfäst, fig. 2 b; starkast i sträckställning med armarna. Genom val af dessa 3 olika ställningar och genom intagandet af större eller mindre bakåtböjning kan rörelsen lätt anordnas efter hvars och ens kraftmätt.

#### Höftfäst stående rygg-böjning bakåt (fig. 18).

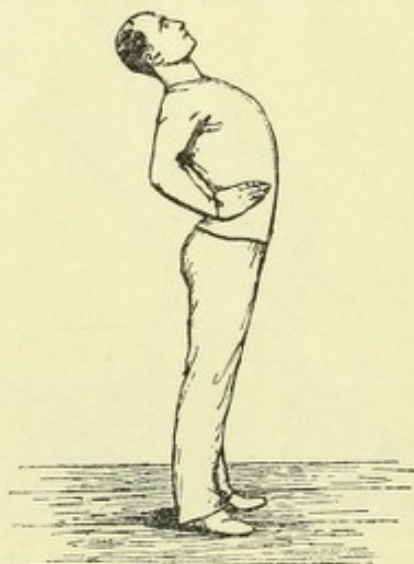


Fig. 18. Höftfäst stående rygg-böjning bakåt.

Nackfäst mot-sittande ryggfällning bakåt (fig 2 b).

Sträck mot-sittande bål-böjning bakåt (fig. 2 c).

Sträck liggande 2 ben-lyftning (fig. 3).

Jämför beskrifningen å liggande grundställning, sid 66. Armarna böra hållas, ss. fig. 3 visar, och händerna hållas skilda från hvarandra med full skulderbredd. Vid rörelsens utförande lyftas båda benen samtidigt och långsamt samt

hållas hela tiden väl sträckta. Armar, hufvud och bålens öfre del hållas i oförändradt läge. Vid starkaste benlyftning sker en uträtning af ryggradens länd-del, hvarför denna rörelse med fördel gifves för uträtandet af svankrygg, som mycket allmänt förekommer. Rörelsen har för öfrigt samma verkan som föregående.

Bål-böjning åt sidan sker vanligen ss.

### Slut-stående sid-böjning

(sid. 70 och fig. 11).

Böjningen bör ej drivas för långt, emedan en hel del fel då lätt uppkomma, ss. vridning framåt af skuldra och höft på samma sida, åt hvilken böjning sker; dessutom böjning i knä-leden, lyftning af hälen på motsatt sida o. s. v. Om vid sidböjningen händerna få glida tätt utefter öfverbenen, så kan till en viss grad därmed kontrolleras, att rörelsen utföres riktigt.

**Sträck gren-stående sid-böjning med gevär** (fig. 19 b).

**Vrid-stående eller vänd-stående** (fig. 10 b) uppkommer genom bålens vridning ifrån grundställningen åt endera sidan, så långt som anlaget medgifver, utan att fötternas ställning ändras, och utan att hufvudets och skuldrornas inbördes ställning förändras. Vridningen bör ske långsamt från ena sidan till den andra och med en liten hviiopaus i midtläget; vridningen försiggår hufvudsakligen i ryggradens ledgångar, till någon del äfven i benens. Knälederna få ej böjas.

**Höftfäst slut-stående sid-vridning** (jämf. fig. 10).

**Sträck gren-stående sid-vridning** (fig. 10).

### Famn slut-stående kast-vridning

(jämf. famn- fig. 6 b, slut- fig. 11 och vridning fig. 10).

Kastvridning skiljer sig från föregående däruti, att vridningen sker hastigt (d. v. s. med kastning) från ena sidan till den andra, endast med litet hvila å ytterlägena.



Fig. 19. a. Sträck gren-stående (med gevär); b. Sträck gren-stående sid-böjning (med gevär).

### Hufvud-vridning

utföres ss. ren vridning i halskotpelaren, som hålles väl sträckt och utan samtidig böjning; se sid. 75: vrid-stående.

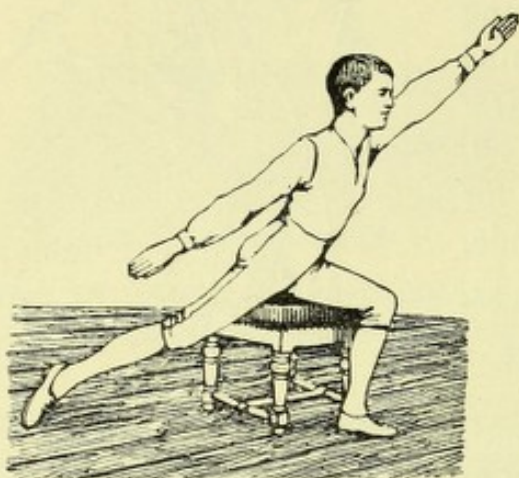


Fig. 20. Språng-sittande hållning.

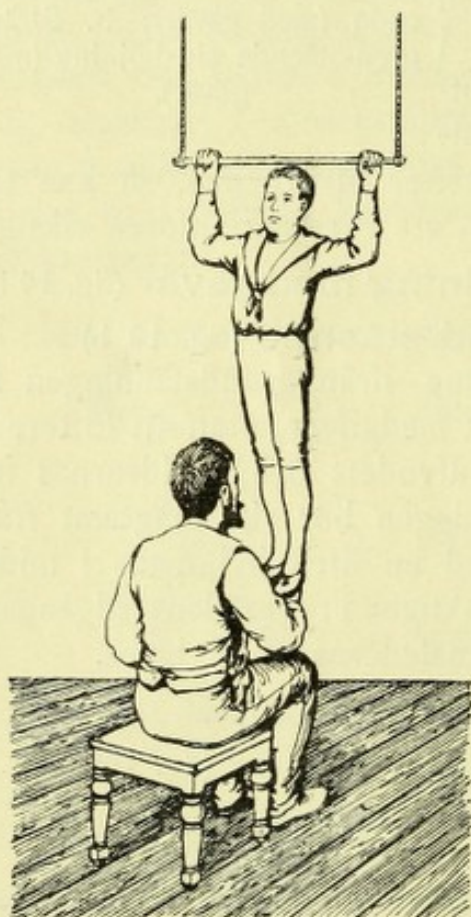


Fig 21. Hängande 2 arm-böjning = häfning (med ben-stöd).

### Språng-sittande.

#### Språng-sittande hållning (fig. 20)

uppkommer ur utfall-stående (fig. 14, sid. 72), om det främre, böjda benet får hvila å en stol, så att både sätet och öfverbenet i sin helhet taga stöd därpå. Denna hållnings-rörelse är mycket verksam vid korrigerandet af snedrygg, men bör i hvarje särskildt fall inläras af läkare eller kunnig gymnast, enär olikartade ryggradskrökningar betinga olika utgångsställningar.

#### Häf-hängande (fig. 21).

Händerna böra fatta redskapet på sådant afstånd från hvarandra, att öfver- och underarmar bilda rät vinkel i armbågsleden, då häfningen utförts till den höjd, att öfverarmarna ligga i horisontalplanet. I öfrigt gälla alla för den hängande grundställningen gifna föreskrifter, sid. 67.

#### Hängande dubbel arm-böjning (fig. 21)

kan utföras på bom, stege eller trapez; den är en mycket kraftig rörelse, som fordrar stor ansträngning, om man med egen muskelkraft skall formriktigt utföra häfningen. Därför böra

endast mera utvecklade och kraftigt byggda personer taga denna rörelse. Äro ej armarnas muskler väl utvecklade och öfvade, så är rörelsen antingen omöjlig att utföra, eller ock uppkommer en mycket felaktig och skadlig kroppshållning, på det sätt nämligen, att förutom andra fel, hufvudet böjes fram mot bröstet, bröstkorgen hopklämmas, och benen uppdragas mot buken eller föras långt bakåt.

Men förhållandet är, att barn redan från sitt 3:e till 4:e lefnadsår med förkärlek öfva hängning och hängande häfning, och de hafva nytta däraf. Med helt ringa hjälp, utöfvad såsom lyftning på höfterna eller benen, (jämf. fig. 21), kunna äfven svagt utvecklade individer utföra häfningen. Rörelsen bör därför af barn utföras ss.

#### Hängande dubbel arm-böjning med ben-stöd (fig. 21).

Därvid skall iakttagas, att den vid grundställningen, sid. 67, angifna allmänna kroppshållningen noga intages och bibehålles, att afståndet mellan händernas fattning är större än skulderbredden, att häfningen göres så långt, att öfver- och underarm vid rörelsens slut bilda rät vinkel, samt att de oafbrutet hållas i frontalplanet. På detta sätt utförd, är denna rörelse af synnerligen stor profylaktisk betydelse i fråga om bröstkorgens och ryggradens normala utveckling och af ej mindre terapeutisk betydelse, när det gäller att vidga en rakitiskt deformerad, en platt eller hopklämd bröstkorg, eller att uträta en kutrygg eller en börjande ryggradskrökning. Häfningen är äfven en god hållningsrörelse vid framåtböjdt hufvud, vid hängande skuldror, och hvad man i allmänhet kallar »dålig hållning». Hängning och häfrörelser ha ock en stor betydelse för utvecklingen af muskulaturen, i synnerhet å armar, bröstkorg, hals och skuldror.

En *bom* eller *trapez*<sup>1</sup> borde finnas och användas i hvarje hem, som har att uppfostra barn. På samma gång jag förordar dessa enkla redskap, måste jag uttala min förkastelsedom öfver de s. k. ringöfningarna (i fritt hängande linor med ringar

<sup>1</sup> En flyttbar trapez, insatt i en dörröppning (fig. 21), är väsentligt billigare, betingar ett pris af 3—4 kr., då däremot en liten flyttbar bom placerad på samma sätt (fig. 22), med tillbehör kostar 28 kr.



i nedre ändan för händernas fattning), ty genom dessa framkallas af barn just den kroppshållning, som jag framhållit såsom skadlig, s. k. »klämställning», emedan händerna närmas intill hvarandra. Tyvärr upptaga de vanliga gymnastiska handböckerna i utlandet just dessa redskap och rekommendera dem.

Med iakttagande af hvad redan blifvit sagdt om hängning

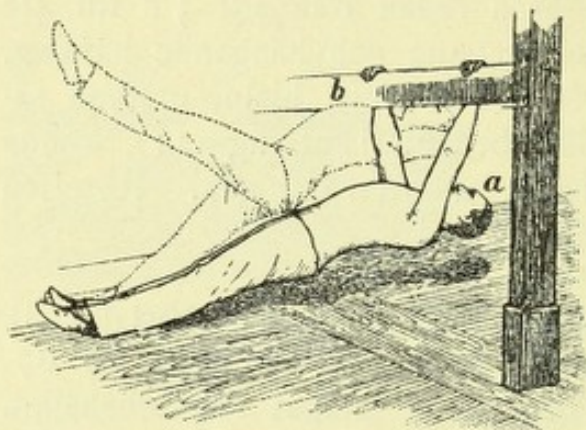


Fig. 22. a. Fall-hängande (vid bom); b. Fall-hängande 2 arm-böjning jämte ben-lyftning.

och hängande dubbel arm-böjning samt observation af figurerna, böra de här nedan angifna rörelserna, tillhörande samma rörelsesläkt, lätt kunna öfvas af enhver, som är något förtrogen med gymnastik.

#### Fall-hängande (fig. 22 a).

Vid fall-hängande ställning böra armarna hållas lodrätt under redskapet, bröst-korgen bör vara väl vidgad, hufvudet fördt något bakåt och hakan tillbakadragen.

#### Fall-hängande 2 arm-böjning jämte växel ben-lyftning (fig. 22 b).

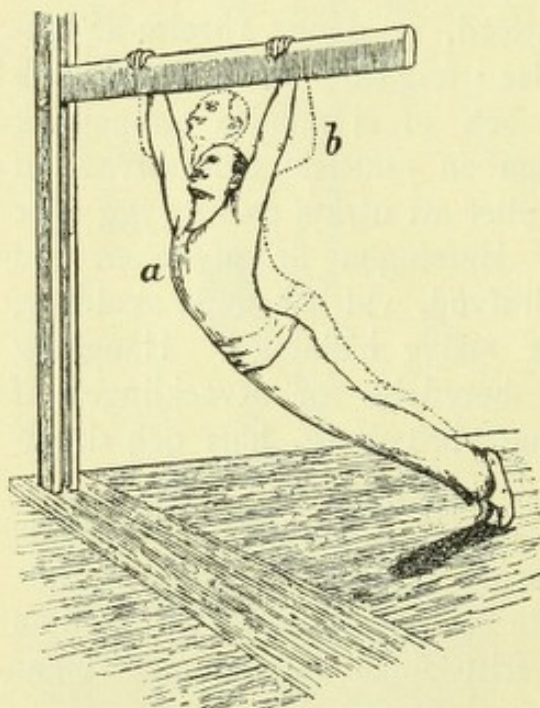


Fig. 23. a. Båg-hängande (vid bom); b. Båg-hängande 2 arm-böjning = häfning (vid bom).

#### Båg-hängande, vid bom eller trapez (fig. 23 a).

Jämf. ryggböjning bakåt sid. 74. Vid båg-hängande iakttagas noga, att armar och ben hållas raka, knälederna väl sträckta. Intagandet af utgångsställningen och återgång från densamma böra försiggå långsamt. Denna regel gäller

äfven de följande utgångsställningarna, stup-fallande och spännbøj-stående.

### Båg-hängande 2 arm-böjning (fig. 23 b).

#### Stup-fallande (fig. 24 a).

Kroppstyngden hvilar på handflatorna, som stöda mot golvet på skulderbredds afstånd, samt på tåspetsarna; fötterna hållas i rät vinkel med hälarna tätt slutna såsom i grundställning; armar, ben och bål fullt raka och sträckta.

Stup-fallande ställning intages från huk-sittande, se fig. 8, på det sätt att bålen böjes framåt, så att händerna få stöd, hvarefter kroppen kastas bakåt och sträckes ut.

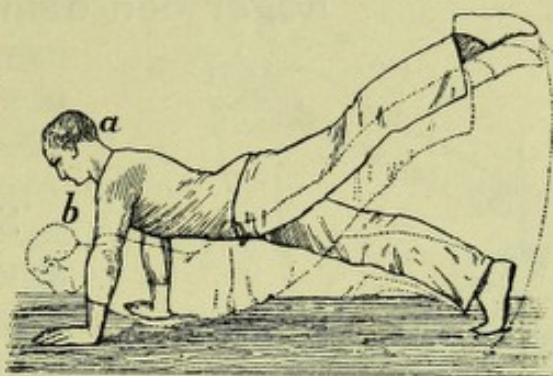


Fig. 24. a. Stup-fallande växel ben-lyftning; b. Stup-fallande 2 arm-böjning jämte växel ben-lyftning.

### Stup-fallande 2 arm-böjning jämte växel ben-lyftning (fig. 24 b).

#### Sid-fallande (jämf. fig. 25 a).

Sid-fallande ställning intages ur den ofvan beskrifna stup-fallande, genom att kroppen hastigt vrides, så att dess tyngd hvilar på den ena handflatan och yttre fotranden, ss. fig. 25 visar.

Öfvergång till motsatta sidan sker genom återgång till stup-fallande ställning. Äfven vid sid-

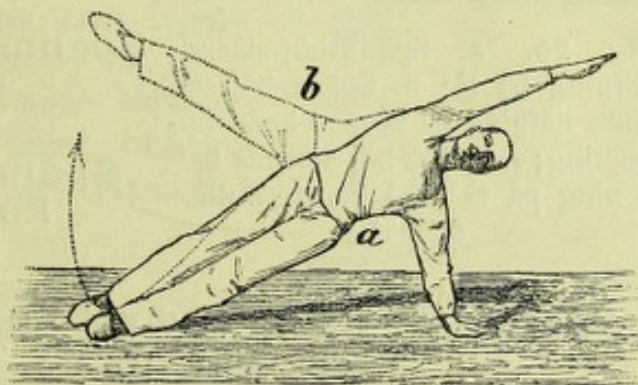


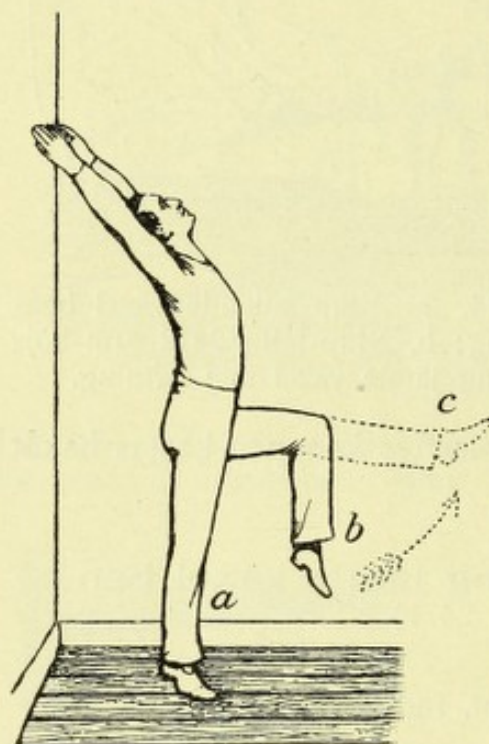
Fig. 25. a. Höger arm sträck vänster sid-fallande; b. Höger arm sträck vänster sid-fallande höger ben-delning.

fallande ställning och de härunder angifna rörelserna iakttages, att armar, bål och ben hållas väl sträckta, samt att de oaf-

brutet hållas i kroppens frontalplan; det senare gäller i synnerhet vid ben-delningen.

**Höger arm sträck vänster sid-fallande** (fig. 25 a).

**Höger arm sträck vänster sid-fallande jämte höger ben-delning** (fig. 25 b).



### Spänn-böj-stående

(jämf. fig. 26 a).

Ställningen blir minst ansträngande, när fötterna ej äro långt aflägsnade från den vägg (skåp, kakelugn), mot hvilken händerna vid bålens bakåtböjning taga stöd. Ju mer fötterna aflägsnas därifrån, 2 till 3 fotlängder, desto starkare måste bålen böjas bakåt, och desto svårare blir det att bibehålla ställningen formriktig. Den bör ej drifvas längre, än till dess armarna närma sig horisontalplanet. Bröstkorgen hålles i alla lägen starkt framåtböjd.

Fig. 26. a. Spänn-böj-stående häfning på tå; b. Spänn-böj-stående häfning på tå med knä-upp-böjning; c. Spänn-böj-stående häfning på tå med ben-förning framåt.

**Spänn-böj-stående häfning på tå** (fig. 26 a).

**Spänn-böj-stående växel knä-upp-böjning** (fig. 26 b).

**Spänn-böj-stående växel knä-upp-böjning och -sträckning** (fig. 26 b, c).

### Jämvikts- och balansrörelser

hafva det gemensamt, att de afse bibehållandet af en noggrann jämvikt och balansering, under det hela kroppstyngden hvilat

endast på den ena foten. De äro tämligen lätta att utföra på golvet, men deras verkan förstärkes betydligt, om fotens understödsyta minskas, t. ex. vid gående på en smal plank, en stång eller dylikt; balanseringen försvåras, som bekant, i den mån understödsytan ligger högt öfver golfvets eller markens nivå. För att dessa rörelser skola kunna utföras väl och vackert, fordras ett noggrant behärskande af hela kroppsmassan; de befordra smidighet, spänstighet, formskön gång o. s. v.; och ehuru det kan synas, som om endast benmuskulaturen skulle tagas i anspråk, så är dock i verkligheten största delen af kroppens muskler försatta i en aktiv spänning.

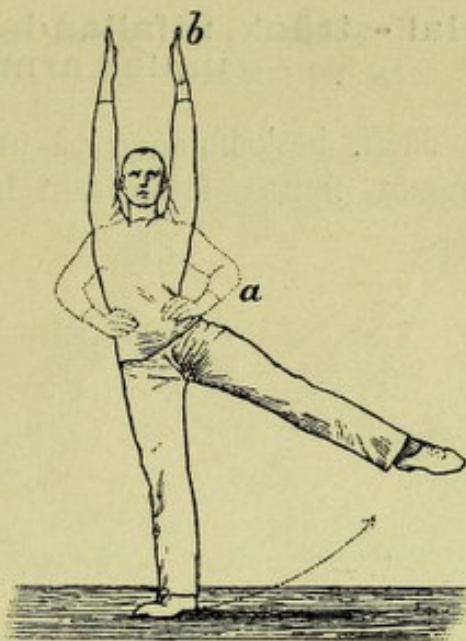


Fig. 27. a. Höftfäst stående benförning utåt; b. Sträck stående benförning utåt.

Höftfäst stående benförning utåt (fig. 27 a).

Sträck stående benförning utåt (fig. 27 b).

Mot tå-stående växel knä-uppböjning (jämf. fig. 26 b).

Armarna sträckas framåt, händerna stöda mot vägg eller bom; knä-uppböjningen sker långsamt och rytmiskt.

Balansgång (fig. 28).

Sättet att utföra balansgång torde ej behöfva beskrivas; den blir betydligt förstärkt och försvårad genom samtidig nigning, d. v. s. knä-böjning med det ben, som uppbär kroppstyngden. Det fria benet föres därvid sträckt framåt.



Fig. 28. Balansgång framåt (på bom, med gevär).

### Half-sträck utfallande framåt (förflyttning framåt) under arm-skiftning (fig. 29).

Jämf. beskrifningen på utfallstående, sid. 72. Vid utfallande framåt flyttas foten rakt framåt, ss. fig. 29 visar, med bibehållande af den ställning, som foten har i grundställningen. Den bakre foten sträcker, se fig. 29. Förflyttningensker hela tiden rakt framåt i kroppens sagittalplan med kraftig sträckning af armar, bål och ben; arm-skiftningen sker genom att

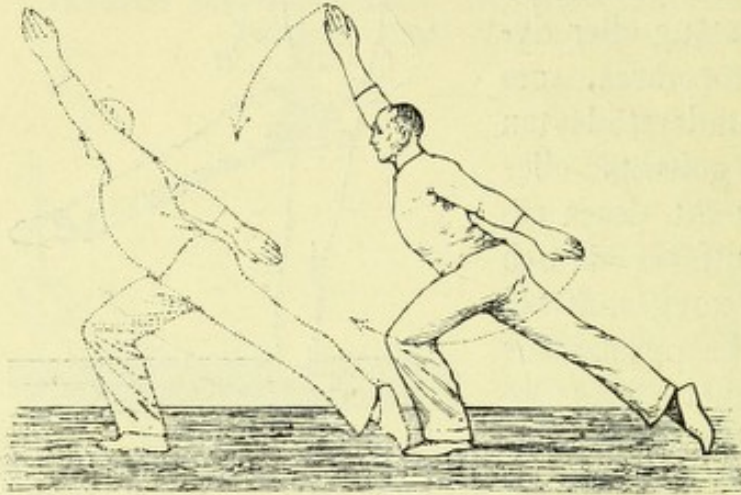


Fig. 29. Utfall-stående förflyttning framåt under arm-skiftning (genom svängning nedåt och uppåt).

armarna växelvis, hastigt och kraftigt svängas uppåt och nedåt, ss. fig. 29 visar.

### Stående fritt hopp på stället (jämf. fig. 30).

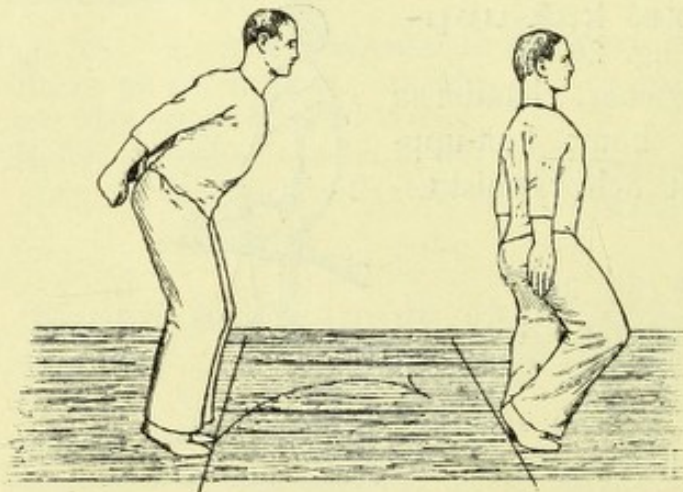


Fig. 30. Stående fritt hopp framåt.

Nig-tå-stående ställning intages, sid. 71, hvarefter hoppet sker med samlad sats, d. v. s. med en hastig och kraftig utsträckning af benens samtliga leder, så att kroppen med full fart och till full sträckning kastas rakt uppåt; nedsprånget bör vara smidigt, och grundställningen återtages hastigt.

### Fritt hopp på stället med utåt-kastning af armar och ben.

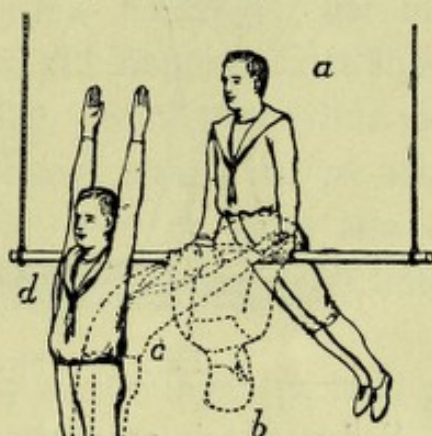
*Satsen* tages på båda fötterna samtidigt. Armar och ben föras rakt utåt i kroppens frontalplan vid uppsprånget, och ned igen vid nedsprånget.

### Stående fritt hopp framåt (fig. 30)

kan ske tvärs öfver ett visst antal golftiljor, men bäst utmärkes det för hoppet lämpliga afståndet med ett par kritstreck. Förflyttningen framåt försiggår genom armarnas hjälp, på det sätt att de först föras något bakåt och sedan vid själft hoppet hastigt svängas rakt framåt. Jämf. för öfrigt beskrifningen på föregående rörelser och fig. 30.

### Öfverslag (öfver bom eller trapez, fig. 31).

Sedan händerna fattat i redskapet, sker bålens framåthvålfning långsamt, så att själft öfverslaget kan utföras i riktning rakt framåt. Öfverslag kan göras några gånger i följd. Nedsprånget bör ske hastigt och spänstigt.



### Rullning.

Endast hufvud- och bål-rullning äro här upptagna; båda utföras i höftfäst gren-stående ställning, som gifver god stadga åt hela kroppen och tillåter en noggrann balansering.



Fig. 31. Öfverslag (på trapez).

Vid hufvud-rullning böjes hufvudet framåt i halskotpelaren, fälles sedan öfver åt höger, bakåt, åt vänster o. s. v., lika mycket åt alla håll, och utan att någon vridning i halsen samtidigt sker. Hakan hålles hela tiden väl indragen och hufvudet uppbäres så högt som möjligt.

Vid bål-rullning fälles öfre delen af bålen framåt o. s. v., såsom vid hufvudrullning, såvidt möjligt i lika stor båge åt alla håll, jämf. fig. 16, 18, 19. För kroppens balanserande är härvid nödvändigt, att bålens nedre del i de olika lägena föres något litet åt motsatt håll, mot bålens öfre del. Halskotpelaren böjes i samma båge som ryggraden i öfrigt, men vridning får ej förekomma i någon del af ryggraden. Knäna hållas hela tiden väl sträckta och armarna stadigt kvar i sin ställning.

### Hjulning (fig 32).

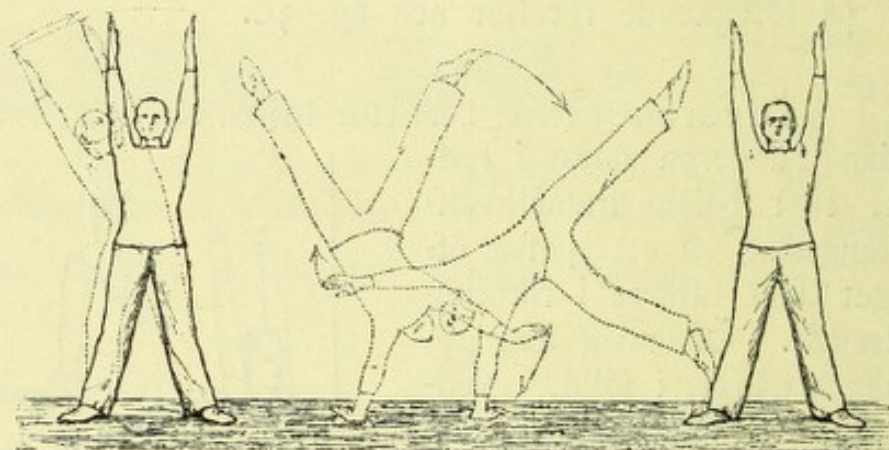


Fig. 32. Sträck gren-stående hjulning.

Sedan sträck gren-stående ställning intagits, böjes bålen något åt höger, ss. fig. 32 visar, äfven högra knät böjes, hvar-efter med kraftig ansats hela kroppen kastas åt vänster och återkommer vid rörelsens slut ånyo i utgångsställningen.

Hjulning sker därefter åt motsatt håll; eller också kunna flera hjulningar först ske åt ett håll, och därefter lika många åt det motsatta.

Denna rörelse passar liksom den föregående bäst för gossar och ynglingar; skall den utföras af äldre, böra de vara friska, starka och från sin ungdom öfvade med hjulning.



## Simöfningar.

Då kännedom om simning är synnerligen viktig och värd att på allt sätt spridas, så har jag ansett lämpligt att härom göra ett litet tillägg till mitt arbete. Jag inför här ett par figurer fig. 33 och 34, visande förberedande simöfningar på land; samt fig. 35 visande simöfning i vatten. Figurerna äro lätt förstådda utan någon utförligare beskrifning.

För att lära simning är det mycket fördelaktigt att företaga förberedande simöfningar på land, hvarigenom en betydande säkerhet vinnes för utförandet af samma rörelser i vatten, så att simkunnighet förvärfvas på några dagar.

Simöfningar ske bäst i badhusens bassänger, där man noga känner vattnets djup; annars vid långgrunda stränder, helst med ren och jämn sandbotten. Simdynor fyllda med kork äro fördelaktiga för själföfning, simgördel på stång (se fig. 35) vid hjälp af andra; men de flesta lära sig simma på en plankstump eller annat trästycke, lagdt under bröstkorgen.

Anordningarna för förberedande simöfningar på land genom undervisning af sakkunnig läromästare äro ock skäpligen enkla och billiga; en pall eller bänk med en däröfver lagd dyna är tillräckligt. Den »simmande» intager därpå den ställning, som fig. 33 visar. Öfningarna böra utföras i tre tidmått, med kommando och bestämd takt; första och andra tidmåttan tämligen hastigt, det tredje långsammare.

På tidmättet *ett* föras armarna i »framför-böj» (se fig. 7), händerna närmas intill hvarandra och omvridas ss. fig. 33 visar; benen böjas kraftigt i höft- och knäleder samt föras utåt, under det hälarna fortfarande hållas närmade intill hvarandra (se fig. 33 a);



på tidmättet *två* sträckas armarna framåt, alltjämt med händerna i den i fig. 33 b angifna ställningen; benen sträckas kraftigt utåt (se fig. 33 b);

på tidmättet *tre* föras armarna utåt i horisontalplanet till famnställning (se fig. 6 b och fig. 34 b); benen föras samman till full sträck-ställning (se fig. 34 b);

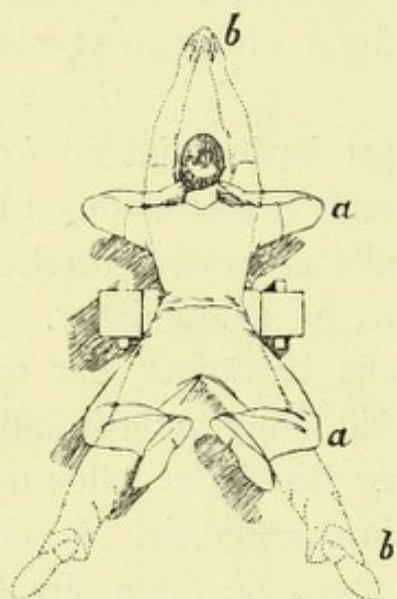


Fig. 33. Bågförliggande arm- och bensimning; a. Slutställning i 1:a tidmättet; b. Slutställning i 2:a tidmättet.

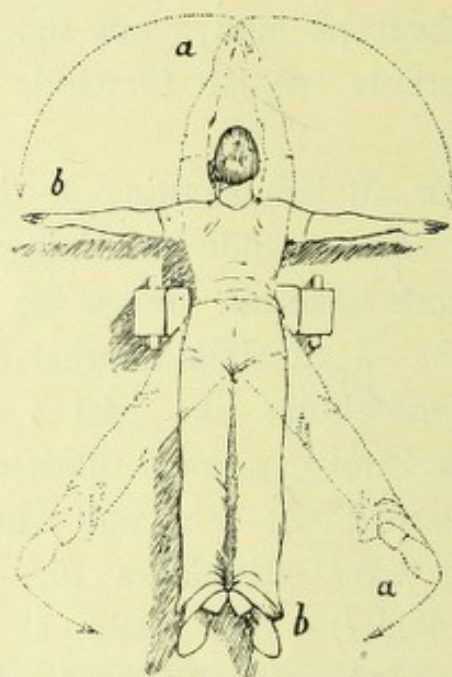


Fig. 34. Bågförliggande arm- och bensimning; a. Slutställning i 2:a tidmättet; b. 3:e tidmättet.

på *ett* föras armar och ben hastigt och kortaste vägen åter till den förut under ett angifna ställningen (se fig. 33 a), o. s. v.

För de med gymnastik mindre vana utföres med fördel först armrörelserna enbart, sedan benrörelserna enbart, och slutligen arm- och benrörelser samtidigt, allt under kommando. Vanligast förekommande fel äro: att armarna ej fullständigt sträckas; att fingrarna skiljas åt vid armarnas sträckning; att benen ej nog kraftigt böjas upp mot bålen och ej föras tillräckligt utåt, samt att de sedan ej fullt sträckas.

Ända från öfningarnas början bör den »simmande» lära sig att hålla munnen sluten och utföra andningen genom näsan; han bör ock öfva sig att hålla hufvudet starkt bakåtböjdt.

Af vikt är äfven, att när öfningarna öfverflyttas till vattnet, de här gifna föreskrifterna ihågkommas och iakttagas. Den simmande bör söka att i vattnet intaga den ställning, som fig. 35 visar, d. v. s. han bör eftersträfvä att ej hålla för stor del af kroppen öfver vattnet och å andra sidan att ej hålla den för djupt eller i upprätt ställning.

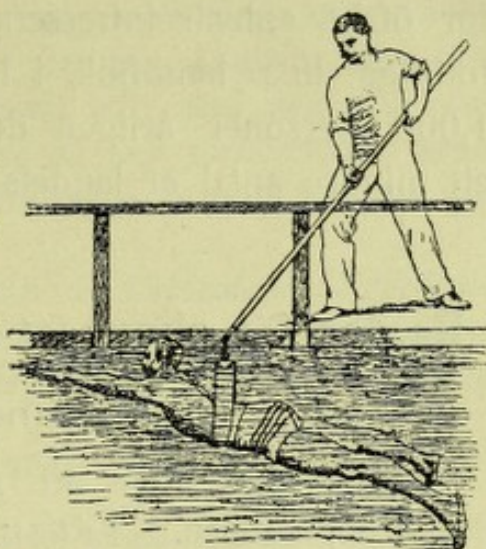


Fig. 35. Bröstsimming i gördel.

Kan han sedan rätt och riktigt utföra den här beskrifna »bröstsimmingen» i vatten, lär han snart »ryggsimming» och andra simidrotter, i synnerhet om han börjar sina simöfningar under uppväxtåren. Simundervisning bör därför lämnas redan i folkskolan, både åt gossar och flickor.

Hopp i vattnet, dykning, m. m. inläres lätt af alla, som bo i närheten af djupt vatten, och det har i lifräddningsintresse en stor betydelse, att så många som möjligt lära att otvunget röra sig äfven på djupt vatten.

Vid badning i sjö eller älf bör all nödig försiktighet iakttagas, ty drunkning förekommer ej sällan just vid badning och oftare genom öfvermod än genom oförstånd, t ex. genom att vid ringa simkunnighet ge sig för långt ut på djupet, genom att bada i starka strömdrag, i mörker, i onyktert tillstånd. Den icke simkunnige bör aldrig gå ut på större djup, än att vattnet når honom till bröstvårtorna.

# Räddning af drunknande.

Med styrelsens för Svenska lifräddningssällskapets medgifvande anför jag utan förändring ur deras handbok<sup>1</sup> den beskrifning, som Svenska läkaresällskapet låtit utarbete öfver regler för skenbart drunknades behandling. Jag hänvisar för öfrigt enhvar intresserad till lifräddningssällskapets förträffliga lilla handbok, i hvilken äfven meddelas, att öfver 1,000 personer årligen drunkna i Sverige, och att endast ett mindre antal af landets skolungdom kan simma.

## Regler för skenbart drunknades behandling.

### Allmänna föreskrifter.

Behandlingen afser att återställa andningen, blodomloppet och kroppsvärmen. *Viktigast är den första uppgiften, andningens återställande.*

Behandlingen bör *alltid* sättas i gång *omedelbart* efter det den förolyckade blifvit uppdragen ur vattnet, *vare sig han visar lifstecken eller ej.* Behandlingens olika delar skola användas i samma ordning, de här nedan beskrivas under särskilda föreskrifter.

### Särskilda föreskrifter.

#### Förberedande åtgärder.<sup>2</sup>

Lägg den förolyckade på rygg, lossa hårdt åtsittande klädesplagg å hans öfverkropp och drag utaf åtminstone ytterplagg, kavaj eller klädningslif. Använd härtill, om så behöves, knif eller sax.

<sup>1</sup> Svenska lifräddningssällskapets handbok 2:a uppl., Stockholm 1904. Detta sällskap, stiftadt 1898, har till ändamål att sprida kunskap i sätten att rädda drunknande och till lifvet återkalla skenbart drunknade samt att främja simkunnighet i allmänhet inom landet.

<sup>2</sup> Meningen med dessa är att försätta den förolyckade i sådant skick att den konstgjorda andningen skall kunna verka så kraftigt som möjligt. Noterna äro tillsatta af Red. för Sv. lifr:sällsk:s handbok.

Lyft den förolyckade vid nacken och skjut något underlag, t. ex. hans hoprullade kläder, under hans skuldror, så att bröstkorgen kommer att ligga högt.

Öppna hans mun (bänd upp käken med en pinne eller dylikt, om den gör motstånd), torka ur munnen med en näsduk; fatta med tillhjälp af näsduken hans tunga mellan pek-fingret och tummen, drag fram tungan så långt som möjligt och låt en medhjälpare fasthålla henne. Medhjälparen skall ställa sig vid den förolyckades ena höft med den arm, som håller tungan, sträckt öfver midten af den förolyckades bröst. Är ni ensam, så bind fast den utdragna tungan vid den förolyckades haka. (fig. 37).

**Obs.!** Gör mycket snabbt undan de förberedande åtgärderna; de få taga endast några få sekunder, ty viktigast af allt är, att den nedannämnda konstgjorda andningen börjar så fort som möjligt.

### Konstgjord andning.<sup>1</sup>

När endast en finnes att utföra den.

Ställ eder bakom den förolyckades hufvud på ena knät, om han ligger på marken, golfvet eller ett lågt underlag (fig. 36), upprätt med ena foten framför den andra, om den förolyckade ligger på ett bord eller annat högt underlag.

Fatta stadigt om midten af den förolyckades böjda under-

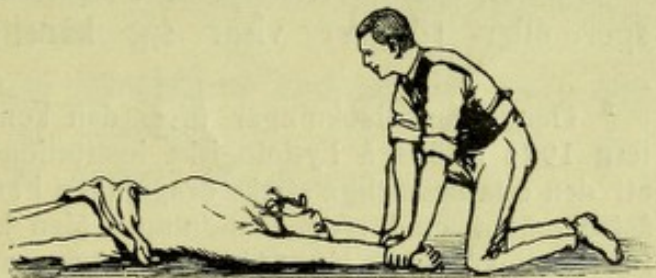


Fig. 36. Inandning.

armar, så att eder tumme kommer på insidan, de andra fingrarna på utsidan af dem. (fig. 36).

För den förolyckades armar bakåt, till dess de blifvit full-

<sup>1</sup> Denna har till ändamål att omväxlande utvidga och sammanpressa den förolyckades bröstkorg, så att frisk luft kan komma in i lungorna.

(Konstgjord andning användes med framgång äfven vid kväfnings-symtom, framkallade af andra orsaker, ss. kolos, intagandet af giftiga ämnen o. s. v.; då den lätt inläres och utföres, bör kännedom därom vinna största möjliga spridning. A. Wide).

*ständigt sträckta* och drag dem kraftigt i längdriktningen af hans kropp, medan ni långsamt räknar till 2 (fig. 36).<sup>1</sup>



Fig. 37. Utandning.

och tryck dem stadigt mot bröstorgans sidor, medan ni långsamt räknar till 2 (fig. 37).

**Obs.!** Böj härvid er öfverkropp framåt öfver den förolyckade, på det att trycket må blifva tillräckligt kraftigt.

När två finnas att utföra den.

*Ställ* eder en på hvardera sidan, om den förolyckade.

*Fatta*, om ni står på högra sidan, med högra handen om hans handled, med den vänstra om framsidan af hans öfverarm strax ofvan armvecket; om ni står på vänstra sidan, med vänster hand om hans handled, med höger hand om framsidan af hans öfverarm strax ofvan armvecket.

Utfören båda *samtidigt* de ofvan beskrifna rörelserna.

Upprepa hvardera af dessa 10—15 gånger i minuten utan någon våldsamhet men *kraftigt, lugnt* och *taktmässigt*.<sup>2</sup>

Märkas tydliga lifstecken, i det den förolyckade genom minspel eller rörelser visar sig känslig för nypningar, nålstick

<sup>1</sup> Genom undersökningar öfver den konstgjorda andningen, som vintern 1904 utförts å Fysiologiska institutionen i Uppsala, har det utrönt, att den ofta besvärliga starka dragningen i armarna ej är nödvändig för att åstadkomma en kraftig inandning. Man kan i stället nöja sig med att föra de i kroppens längdriktning sträckta armarna mot hvarandra. Detta sker lättast genom att flytta sitt grepp om den förolyckades underarmar ned till strax ofvan armbågarna och därefter föra hans öfverarmar parallellt med underlaget inåt mot kroppens medellinie. (Af erfarenhet vet jag, att här nämnda förfaringssätt ej är verksamt, då det gäller barn. *A. Wide*).

<sup>2</sup> Genom tillförne i noten sid. 89 omnämnda undersökningar i Uppsala har det vidare utrönt, att lika god luftväxling af den förolyckades lungor erhålles med 10 som med t. ex. 15 konstgjorda andningsrörelser i minuten, hvarför det är onödigt att begagna den hastigare, betydligt mera ansträngande rytmen. Den skenbara motsägelsen härvidlag förklaras därigenom, att vid hvarje konstgjord in- och utandning den växlande luftmängden är ej obetydligt större än vid motsvarande rörelser under den normala naturliga andningen.

eller dylikt och själfständiga andningsrörelser inställa sig, upphöres med den konstgjorda andningen. Märkas däremot inga lifstecken, fortsättes att gifva konstgjord andning minst 1 timme, innan ni uppger hoppet att rädda den förolyckade.

**Obs.!** Var under utförandet af den konstgjorda andningen noga uppmärksam på, att den framdragna tungan ej faller tillbaka in i munnen.

**Obs.!** Låt hämta läkare samt sök anskaffa täcken och filter, så fort som möjligt!

#### Aterställande af blodomloppet och kroppsvärmen.

Lägg den förolyckade på ett torrt och varmt underlag af täcken eller filter.

Gnid honom lugnt, stadigt och jämt med ylle, helst varmt, i riktning *från* händer och fötter *mot* hjärtat.

Gif honom teskedsviis varm mjölk, varmt te, kaffe, grogg, vin eller konjak, så snart han förmår att svälja.

#### Efterbehandling.

Flytta den förolyckade i en varm säng, svep in honom i torra varma filter och se till, att han lämnas i fred.

Sörj för frisk luft i hans rum och sätt någon att vakta honom.

Gif den förolyckade ånyo konstgjord andning, om den naturliga skulle visa tecken att försvagas.

**Obs.!** Vidare föreskrifter lämnas af läkaren.

#### Oriktiga och onödiga åtgärder vid skenbart drunknades behandling.

Med afseende på den *konstgjorda andningen* är det oriktigt: att såsom sed är bland en del af vår skärgårdsbefolkning binda för den förolyckades mun med en nandduk eller dylikt eller att icke alls öppna hans mun af fruktan, att »andan» skall gå ur honom. *Det är raka motsatsen till det, som bör göras; det är att omöjliggöra behandlingens viktigaste del;*

att kittla svalget på den förolyckade för att därigenom söka åstadkomma andning. Vid denna åtgärd riskerar man att

framkalla kräkning och att det uppkräkta kommer in i den förolyckades lungor. Då har man i sin välmening gjort den sista villan värre än den första;

*att söka få den förolyckade med hufvudet rakt nedåt tanke, att vattnet därigenom skall rinna ut ur hans lungor. Härmed förspiller man endast en dyrbar tid, ty det inträngda vattnet befinner sig så långt ned i lungorna, att det icke rinner ut ur dessa som ur en omstjälpt karafin. Hufvuduppgiften är dessutom icke att söka få ut vattnet ur lungorna, den är att få in luft i dem.*

Det är onödigt *att söka åstadkomma andning genom ut kittla den förolyckade i näsan med en pennfjäder, hålla ammoniak eller andra starkt luktande ämnen under hans näsa, borsta i hand och fotsulor o. s. v.* Har andningen stått stilla, or också blott för en kort stund, äro dessa enklare upplifningsmetoder otillräckliga, och man förspiller endast en dyrbar ... med att använda dem.

Med afseende på återställandet af blodomloppet och kroppsvärmen är det oriktigt:

*att värma upp den förolyckade hastigt och tvärt. Gif honom därför varmt bad endast på läkares ordination.*



