

**Medicinik och chirurgisk gymnastik eller försök om nytan af rörelse och stillhet vid sjukdomans botande / [Clément Joseph Tissot].**

**Contributors**

Tissot, Clément-Joseph, 1750?-1826.

**Publication/Creation**

Stockholm : J. Dahl, 1797.

**Persistent URL**

<https://wellcomecollection.org/works/qnhc7hrc>

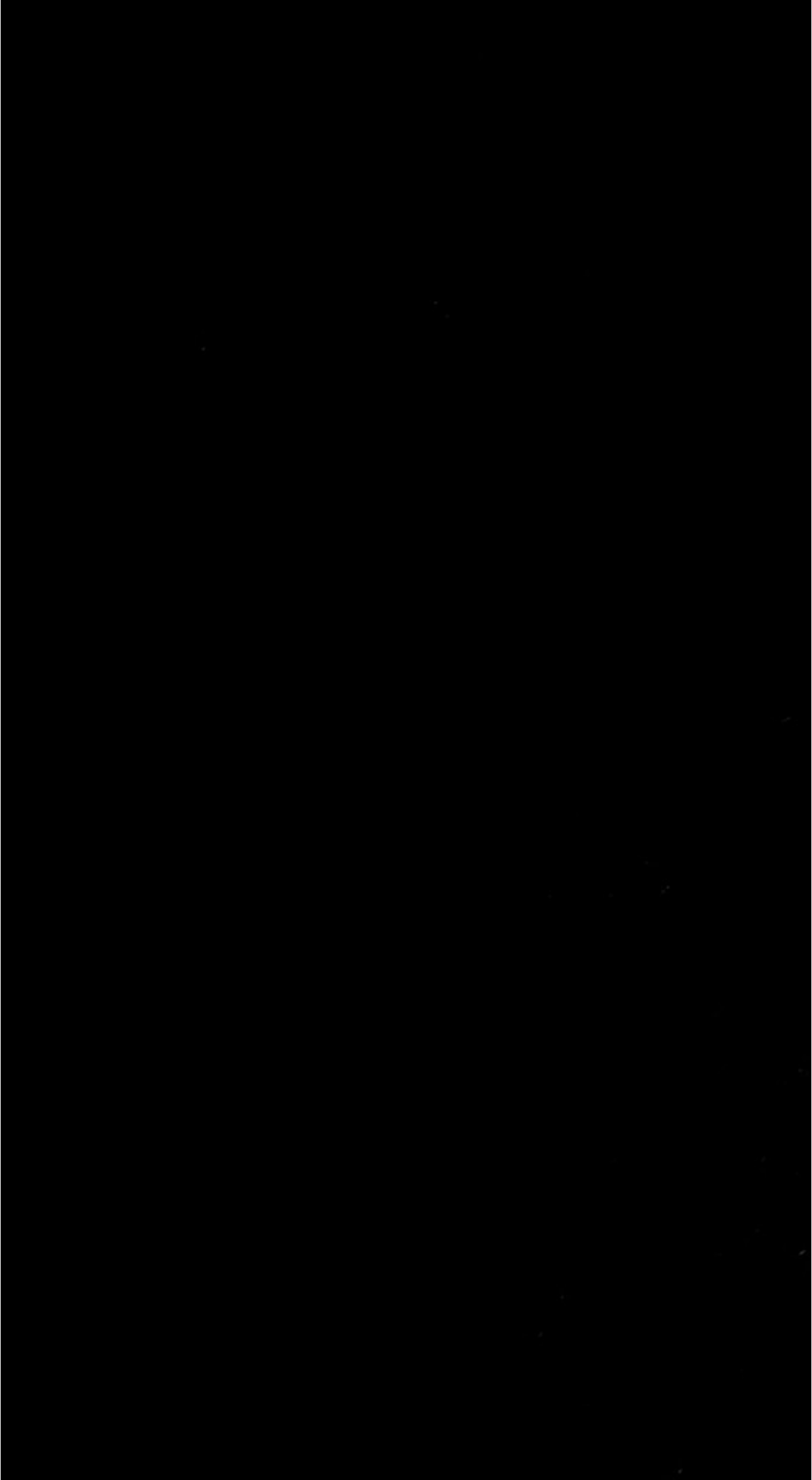
**License and attribution**

This work has been identified as being free of known restrictions under copyright law, including all related and neighbouring rights and is being made available under the Creative Commons, Public Domain Mark.

You can copy, modify, distribute and perform the work, even for commercial purposes, without asking permission.



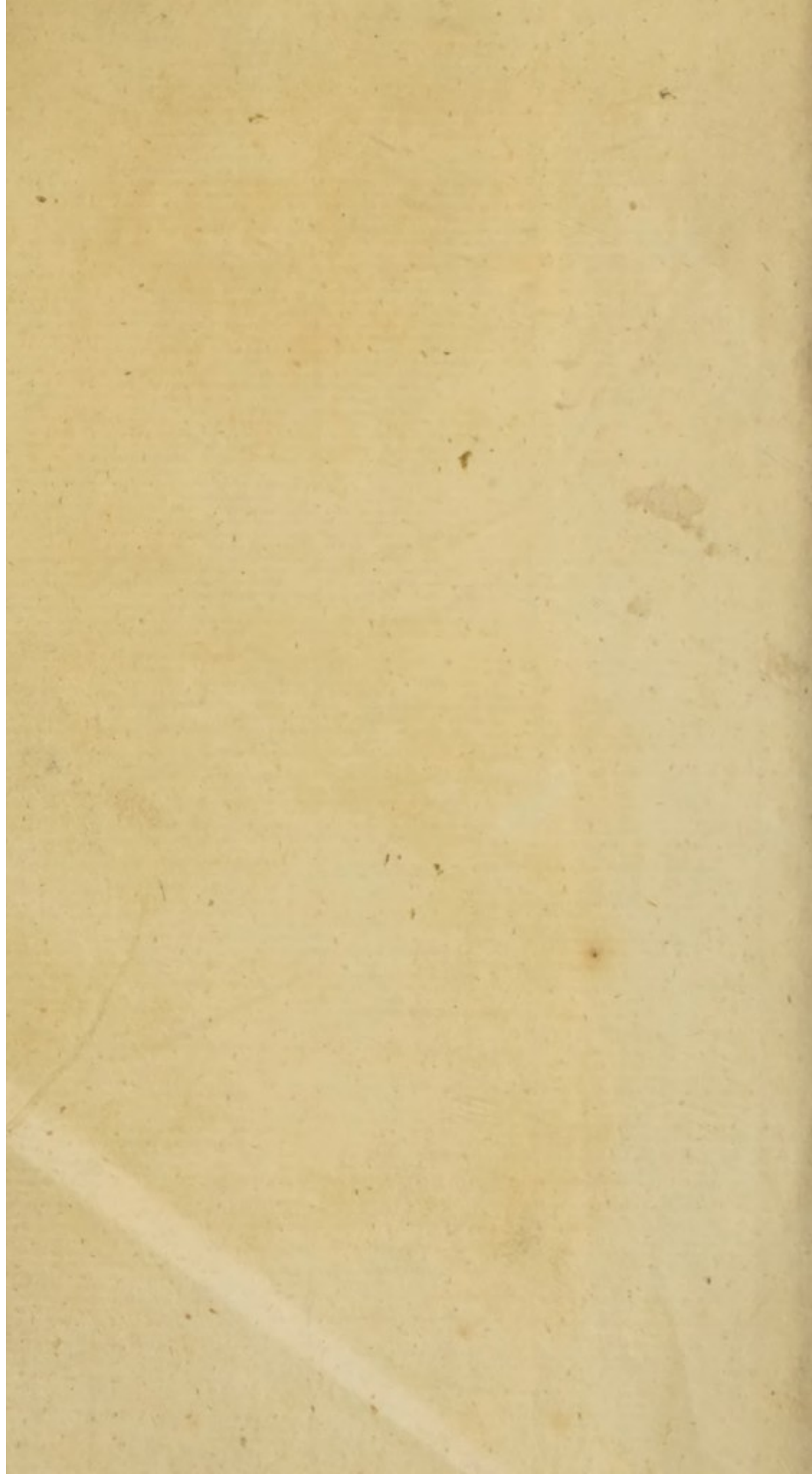
Wellcome Collection  
183 Euston Road  
London NW1 2BE UK  
T +44 (0)20 7611 8722  
E [library@wellcomecollection.org](mailto:library@wellcomecollection.org)  
<https://wellcomecollection.org>



1501/B

TISSOT, Clément Joseph

Daguer



*Medicinsk och Chirurgisk*  
**GYMNASTIK,**  
ELLER  
**FÖRSÖK**

*Om nyttan af Rörelse och Stillhet  
vid Sjukdomars botande.*

AF  
*Herr TISSOT.*

M. D. Öfver-Fältskär vid fjerde Regementet af  
Franska lätta Cavalleriet.

---

---

STOCKHOLM,  
TRYCKT HOS BOKHANDLAREN JOH. DAHL,  
1797.

303950





## ARBETETS PLAN.

*At visa verkan, först af rörelse i almänhet, sedan af åtskilliga kroppsrörelser, äfven som af hvila och stillhet; at upgifva de anledningar man bör hafva at styrka til den enas eller andras nyttjande vid åtskilliga så invärtes som utvärtes Sjukdomars botande: Detta är min Plan och*

)(

år-



ärnar jag förut i korthet vid-  
röra Historien om den Medicin-  
ska Gymnastikens ursprung och  
fortgång intil närvarande tid.





*Kort berättelse om Gymnastiska  
Medicinens ursprung och fram-  
steg intil närvarande tid.*

**G**ymnastiken är den del af Medicinen som  
lärer lättet at med tilhjelp af kroppsöfningar  
bevara eller återställa helsan.

Som den Medicinska Gymnastiken har sin  
uprinnelse ifrån den Militairiska, måste den  
naturligtvis vara yngre än denna senare, så-  
som en verkan af den.

Då sjukdomarna, som til största delen ä-  
ro frukter af omåttlighet och lättja, hade  
bragt människjan til den bedröfliga nödvän-  
digheten at taga sin tilflygt til Läkare, så  
voro utan tvifvel desse senare redan öfver-  
tygade at ingen ting mera bidrager til helsans  
bevarande och återställande än en kroppsöf-  
ning, som är afpassad efter hvars och ens  
olika natur i anseende til ålder, kön och  
kroppsbyggnad, och kände för öfrigt männi-  
skjans böjelse för alt som hörde til Gymna-  
stiken; hvarföre de icke drogo i betänkan-  
de at berjena sig af alla de förmåner som denna  
konst ågde, för at hjälpa sina sjuka; och det

är ifrån denna tid som den Medicinska Gymnastiken leder sin uprinnelse.

*Burette a)* utlåter des första början vid *Platos* tid, och *Galenus b)* försäkrar at *Æsculapius* var des uphofsman; men hvartil var icke denne uphofsman i Grekernas tanka. Det bevis som *Galenus* anförer til förman för *Apollo's* Son, är at han rådde sina sjuka at rida, at röra sig i vapen, och förefkref dem äfven hvilka slags rörelser de borde göra och hvad för vapen de borde berjena sig af under dessa rörelser. Detta skäl bevilar mera, at *Æsculapius* kände några grunder til den Gymnastiska Medicinen, än at han var des verkkelige upfinnare.

Man anförer vidare at *Asclepiades c)*  
och

a) Hist. de l'Acad. des Inscript. I. Vol.

b) Galen. ad Thrasibulum lib. utrum Medicinæ sit vel Gymnasticæ hygiene. Opera Hipocr. Coi & Galeni Pergam. Medicor. omn. prim. T. V. Renat. Charter.

c) *Asclepiades* öfvade Medicinen utan tillhjälp af medicamenter, och botade sina sjuka endast genom et vilst föreskrifvit lefnadslätt. Man märker at vid hans tid gafs det icke mera än fyra eller fem saker, af hvilka man betjente sig i alla slags sjukdomar: nämligen, at hålla visst diet i mat och dryck, gnida kroppen, röra sig, gå, rida och vaggas til sömns.

*Celsus* berättar at *Asclepiades's* lätt at bota så hetliga som chroniska sjukdomar, bestod i at väl möda de sjuka i tre dagar. Han utsatte

och *Medea* d) låto sina sjuka företaga sig nästan samma kroppsöfningar som *Æsculapius* föreslog sina. Men låt vara, at anningen den ena eller den andra redan erkänt rörelsens tjenlighet för hellsan, är det likväl mycket sannolikt, som äfven *Plato* intygar, at *Herodicus* gick längre och var den förste som gjorde Gymnastiken, såsom lämpad til hellsan, til en särskild konst e).

## A 2

Man.

dem fördenskull för starkt ljus, hindrade dem ifrån sofva, låt dem törsta, utan at tillåta dem en gång fukta sig i munnen; han låt dem bäras ifrån det ena stället til det andra, låt svänga dem i uphängda fängar, föreskref dem mycket gnidningar, och sedan han på detta fått i tre dagar väl mödat dem, gaf han dem föda den fjerde.

d) *Medea* hominibus juventutem restituisse, & in robustiorem eos ætatem retraxisse fingitur: proptereaque eam veneficam fuisse ajunt. At non ita est: fuit femina, quæ exercitationibus molles & effeminatos, otioque corruptos ad integram sanitatem traduxit & laboribus in locis calidis firmavit. Eam ob causam fabulæ occasio data, quasi homines coquendo in juventutem restituerit. Plemp. de togat. valetud. tuenda. Commentatio, Cap. 7.

e) *Herodicus* hade eljest lårt genom sin egen erfarenhet af hvilken nytta kroppsrorelser kunde vara för hellsan. Han hade sett. Han hade, enligt *Plutarchs* berättelse, blifvit angripen af en sjukdom, som allmänt hölls för obotelig. Han botade sig så väl, at han sedan upnådde en hög ålder.

Hist. de la Santé, par Mackensie.

Man brukade verkligen före *Herodicus* flera slags kroppsöfningar vid de allmänna Spelen, som firades med mycken högtidlighet; men de som inrättat dessa Spel, hade intet annat föremål än att roa folket, eller att göra kropparna mera starke och hårdige för krig, eller att derigenom förvärfva sig Gudarnas ynnest, till hvilkas åra dessa Spel anställdes. En krans och den hedren att hafva vunnit var Segervinnarens hela belöning. Denna belöning måste hafva varit stor i fördomens ögon, ty man vilade sig aldrig i dessa allmänna lekar, utan att förut länge hafva öfvat sig i de särskilte Scholor, som buro namn af Gymnasier eller Palæstrer.

*Herodicus*, som var Lärare vid en af dessa Scholor, hade märkt, att de ynglingar han hade under sin hand, och hvilka han undervisade i brottande och fäktning m. m. blefvo vanligen af en ganska stark hella samt att äfven de svagare ibland dem ofta tiltogo i styrka, gjorde då, understödd ännu vidare af sin egen erfarenhet, den ganska naturliga anmärkning, som bordt göras länge för honom; nämligen att rörelse och kroppsöfning voro i stånd att oändeligen bidraga till hella och kroppens styrka. Han stannade icke härvid, utan gjorde en annan nästan likalå naturlig anmärkning som den förra, emedan den var en följd af den: nämligen, att det var troligt att man kunde göra åtskilliga kroppsöfningar nyttiga, icke allenast för hel-

sans

fans vinnande, utan åfven för lifvets bevarande. Och ifrån dessa två anmärkningar flöt han til möjligheten at med framgång införa Gymnastiska öfningar i Läkarekonsten, i det at han underkastade dem denna konstens lagar och grundsatser. I stöd af denna tanke, som han med skål anslag för så grundad, som den var vigtig, var han icke länge villrådlig; utan öfvergaf den Militairiska och Olympiska Gymnastiken, och endast fäste sig vid den Medicinska. Han reknade des rättesnören och des lagar och förtjente utan tvifvel för denna orsak at, mera än någon annan, före sin tid, anses för en upfinnare til denna del af Läkarekonsten.

Vi kunne icke underlåta at våga några gissningar öfver de regler, dem *Herodicus* föreskref. Vi hafve förlorat hans Verk f).

A 3

Men

f) Det är troligt, i anledning af hvad *Galenus* intygar, at de hade til föremål at betrakta å en sida de åtskilliga slags rörelser, som man kunde bruka för helsen och å den andra de försigtighetsmått, som borde iakttagas, efter olika personer, temperamenter, åldrar, climat, årstider, sjukdomar m. m. Ingenting hindrar oss vidare at tro, enligt hvad *Hippocrates* förmåler, at *Herodicus* ganska noga och åfven på et ganska strängt vis utstakade den försigtighet man borde nyttja i mat och dryck samt återhållsamhet i andra saker, i anseende til den olika rörelse man hade, och til hvars och ens särskilta affigter.

Jag nämnde at alla denne Läkares arbeten

Men om vi skole tro *Hippocrates*, som hade varit des Lärjunge, var det sått, på hvilket han inrättade de sjukas rörelser, icke mindre än hellsamt. "Han medtog krafterna, säger han, hos sina febricitanter, dels genom mycket gående, dels genom mycket brottande och baddningar, och gjorde deruti illa, helst en feber ingalunda tål hvarken tvålt, eller möda med gående, springande eller brottande eller kroppens gnidande med mera dylikt g).".

*Hippocrates* gör vidare *Herodicus* andra förebräelser rörande hans Gymnastik; "under det, säger han, *Herodicus* lökre at öfvervinna den tröttnad, som sjukdomen förorsakar, genom en annan tröttnad; ådrog han sine sjuka än inflammationer, än värk i sidan." m. m. Detta omdöme, som *Hippocrates* faller öfver sin Låromästare, beviljar at *Herodicus* icke kan nekas den äran at hafva upfun-

blifvit förlorade; men, om det är sant, hvad *Plinius* anmärkt, at man borde för at väl förstå dem, vara väl bevandrad i Musiken och Geometrien, och at deras studerande var så svårt, at de fleste af hans Disciplar hade öfvergifvit honom, så bör detta vitnesbörd ganska mycket minska vår saknad.

g) *Herodicus febricitantes tum multis ambulationibus, tum multa lecta & fomentis conficiebat. Idque male: febris enim fami, lectæ, obambulationibus, cursibus, frictioni, iisque ubique omnibus est inimica. De morb. popul. L. V. Sect. 3. N. 50.*

funnit et ganska hellosamt medel, ehuru han någon gång missbrukat det (ty at röra sig, låger en ny Författare, är icke at förstå sig.) *Hippocrates* bevilat det vidare sjelf, hvilken föreskref sina sjuka, at de skulle röra sig, ehuru han icke trodde, som *Herodius*, at det var nyttigt i alla händelser.

Efter denna tid började man at med så mycken ifver antaga Medicinska Gymnastiken, at det gafs ingen, som icke ansåg den för en väsentelig del af Medicinen. Vi hafve icke mera de Skrifter, som *Diocles*, *Praxagoras*, *Philotimus*, *Erasistrates*, *Herophilus*, *Asclepiades*, *Theon*, *Diotimus* och flere andre författat i detta ämne; men det som finnes hos *Galenus* och de Författare, som åberopa sig dessa, är tillräckeligt för at öfvertyga oss, at Medicinska Gymnastiken var hos de gamle i den största aktning, äfven som i det största bruk.

Det är ingen tvifvel, at icke de nyare gjort äfven så mycket väsende deraf. Vi finne nämligen då vi nedstige ifrån sekel til sekel, ända til närvarande tid, en *Galenus*, *Celsus*, *Oribasius*, *Ælius*, *Mercurialis* <sup>b)</sup>,

A 4

Mar-

b) *Hieronymus Mercurialis* använde de sju år han tillbragte i Rom, dels at undervisa i Medicinen, dels at idka de sköna Vetenskaperne. De åldersmärken, säger Dr. *Eløi*, som undgått tidens förödelse, de dyrbara handskrifter, som han fann i denna världens hufvudstads rika

*Marsilius Cagnatus, Sanctorius, Rivinus, Stahl, Johnston, F. Fuller i), Sydenham, Baglivi, Bærhaave, van Swieten; med et ord*

Bibliotheker, de tryckta Verk af alla slag, som han fick tillfälle at här rådfråga, alla dessa hjälpredor satte honom i stånd at författa sin afhandling om Gymnastiken, som han sjelf utgaf, och som är, tillägger Hr *Eloi*, det bästa af hans arbeten.

Det kan icke nekas at man finner der artiga undersökningar om de kroppsöfningar, som varit mest i bruk hos de gamla, beskrifning på deras kämpelekar och deras täflingslopp tillika med lärda förklaringar öfver allsammans; men en sak, som man har rätt at förebrå *Mercurialis*, är at han, af alt för stor vänskap för forntiden, i hvars forskning han fördjupat sig, går så långt i sit nit, at han fördömer den rörelse som tages genom ridning, at hvilken de gamla gjorde föga väsende; at han inskränkte sig endast inom de slags öfningar, som hos dem voro i bruk, och således, i et arbete ämnadt til hans samtidas nytta, gått förbi alla de slag som i sednare tider blifvit nyttjade.

- i) Denne Författare i Gymnastiska Medicinen, som först vitade sig i England i början af 18:de Seklet, hade förefatt sig at i synnerhet betrakta kroppsrorelse såsom hufvudsakelig i botande af tvinfot, vattfot och hypochondriska krämpor. Denna förträffeliga afhandling innehåller så många viktiga saker för hellsan, at de som älska detta slags studium, skola aldrig låsa den utan nöje och nytta. En annan sak, hvilken han utredt med så mycket förstånd, som noggranhet är bruket af borste och gnidningar. Denna boks titel är: *Medicina Gymnastica: or a*

ord de störste Lärare i konsten, de ypperligaste practici, samfält berömma och anbefalla rörelse med gående, ridande m. m. såsom förträffeliga botemedel i flera sjukdomar.

I vårt tidehvarf och våra dagar kom anteligen en ryktbar Läkare, utgången ifrån den Holländska *Hippocrates's* Schola, och gaf den Medicinska Gymnastiken sin högsta grad af förtroende och framgång. Kallad til Paris at ympa kopporna på en Furste, som Nationen älskade, blef han der knapt känd, förr än en mängd af sjuka strömmade til honom. Han predikade der en lära, som våra Läkare före hans tid icke förmått at göra antagelig. Denna lära angick rörelse och kroppsöfning. Som det merendels kommer en tid, då sanningen som man förtryckt, sluteligen segrar i trots af all den möda man gjort sig at dämpa hennes välde, var en *Tronchin* så lycklig at kunna verka öfvertygelse. Det blef då den goda tonen at företaga sig rörelse, och våra finaste Fruntimmer antogo detta botemedel, som en ny mod. De flesta sjuka, som rådfrågade Hr. *Tronchin*, voro rikt folk, förderfvade af veklighet, låtja och goda dagar. Det var således naturligt at rörelse och diet borde blifva deras medicin;

A 5

ock-

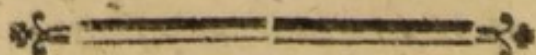
*treatise concerning the power of exercise, with respect to the animal Oeconomy; and the great necessity of it in the cure of several distempers. By Francis Fuller in 4. The Sixth Edition. London 1728.*

ockfå hade Hr. *Tronchin* den måst lysande framgång. Då man besitter få djupa kunskaper som han, består en god medicin, icke få mycket i konsten at tilreda läkemedel, som i den at låra sig at umbåra dem.

Vår närvarande Gymnastik består förnämligast i spel och nöjen. Men vi hafva bannlyst från våra fria och muntra leder den lysande ståt, med hvilken Romarena och Grekerna anstälde sina öfningar. Våra förnämsta spel äro Malj, Billard, Boll, Volant, Klot och Kåglor m. m. som alla med nytta kunna användas i Läkarekonsten.

Alla slags åkdon, de allmänna spasserplatser, som pryda våra Städer samt trakterna derikring, jagt, ridning m. m. erbjuda åt en hvar olika medel at inrätta sin rörelse efter sin smak och sina behof; men det tillhör endast Läkaren at visa det rätta bruket af alla dessa öfningar och göra af dem en behörig tillämpning.

Denna grundlats, som är sann i anseende til hvar sjukdom i allmänhet, blifver det få mycket mera, då frågan väckes om Chirurgiska sjukdomar. Det är för denna orsak, som jag skall särskilt utbreda mig vidare öfver detta ämne; emedan det är en sak som är aldeles ny.



# FÖRSTA DELEN.

*Om verkningar af rörelse och hvila.*

*Singula quæque locum teneant aptata decenter.*

Jag ämnar i denna del handla om rörelse i allmänhet, och förklara des vanligaste och kånbaraste verkningar. Jag vil derpå i ordning anföra des särskilta slag, eller de olika kroppsöfningar som gifvas, hvar och en i sin elafs, och skal visa, huru de verka uppå kroppen och des särskilta delar, i anseende til tid, rum, och rörelsens natur, styrka eller varaktighet; samt af alla dessa omständigheter i en naturlig ordning hänleda de Gymnastiska reglor, som visa, huru man af hvar och en rörelse kan draga den förmon, som man deraf kan vänta.

Jag skal sluteligen i anseende til hvilan följa i det närmsta samma gång som jag följt i afseende på rörelsen k).

I.

k) Enligt den plan vi förelagt oss, hafve vi lofvat at vara methodiske; men vi kunne icke smickra oss at kunna vara korta. Man påminne sig *Horatii* ord: *Brevis esse laboro, obscurus fio*. Likväl vore det mindre otydlighet, som vi här skulle hafva at frukta i det vi söke at vara korta, än den nästan vissta faran at afstympa vårt ämne i stället för at afhandla det, at öfverfara det, i stället för at gå til grunden

## I. CAPITLET.

*Om rörelse i allmänhet.*

Hvad är rörelse? Vi vilje icke företaga oss at gifva en definition på rörelse. Den blefve kan hända svårare än man tror 1). Vi skole åtnöja oss at förklara des egenskaper, och ådagalägga des verkningar i afseende på vårt ämne.

Rörelse är själen för hela naturen. Det är med den som vi börje vårt lif, och med den som vi slute det. Den leder oss til döden under det den arbetar at uppehålla vårt lif; den danar våra våtskor och förstör dem; den fugtar våra fibrer och uttorkar dem; den föder och förtårer oss; med et ord, alt lefver, alt bevaras, alt förgås genom rörelsen. Hvilket visar på ena sidan nödvändigheten af denna verkande grundorsak, och på den andra nödvändigheten af hvilat, som är des motlats.

Vår

deraf. Om vi derföre äro länge och vidlöftige, om vi äfven blott synas det, (hvilket vi dock skole söka at undvika) så är vår ursåkt vidden och betydligheten af vårt ämne.

- 1) Jag hade lust at säga om rörelsen hvad Sanct Augustinus sade om tiden: *Frågar du hvad tiden är, så vet jag det icke; Frågar du det icke, så vet jag det.* Det vore lätt at visa likartigheten emellan dessa bägge begrepp och följakteligen svårigheten af bägges definierande. Men här är icke stället för några Logiska eller Metaphysiska afhandlingar.

Vår kropps mechanism i allmänhet beror så mycket af des delars mechanism och af deras inbördes spel, at om en af dessa förskilde machiner uphörer at göra sina förrättningar, utlåttes det hela, som utgör deras enhet och harmoni, för en mer eller mindre hastig förstörelse. Den förbindelse och afhängighet, som naturens Uphofsman uprättat emellan alla delarna i denna förunderliga sammanfattning, är så innerlig, at Medicinens Fader har förestått oss den lefvande kroppen, i sina fulla förrättningar såsom en krets, i hvilken man hvarken finner begynnelse eller ända.

De verktyg som äro ämnade til mjölkfastens beredning, draga sin styrka ifrån de verktyg som til blodens beredande äro skapade; dessa ifrån nerverna, och från den fast de innehålla; och denna fast (om vi skole tro det allmänna antagna systemet och hvilket föga fattas at vara bevist) drager sin uprinnelse ifrån blodet, och blodet ifrån de näringsämnen vi njute alla dagar. Af så olika och så mångfaldiga förrättningars ordning och beständighet bero vår hellsa och vårt lif.

Det är icke nog at vi tage til oss föda, den måste också digereras, förvandlas til blod, och detta blodet nog arbetas, för at icke allenast gifva en blott föda åt hela kroppen, utan äfven gifva denna fina vätska, som kallas lifsläst. Hvar flytande partikel skal af-  
de.

delas til sin färskilta organ, och de delar afskräddas, dem naturen förkastar såsom onyttiga och skadeliga.

Inga medel måste då förlummas, som lätta aflöndringen dels af de öfverflödiga goda vätskorna, dels af de ämnen som kunde förderfva blodmassan, i fall de flöto tillbaka i henne. De tvänne förnämsta af dessa medel äro rörelse och hvila.

Det tyckes vara underligt, at tvänne efter utseende så motsatte saker kunna uträtta et och det samma. Gåtan blifver dock icke svår at uplösa, om man besinnar, at rörelsen förorsakar förluster och at hvilan ersätter dem.

Men för at fullkomligt öfvertygas om rörelsens nödvändighet, i anseende til et ordentligt verkställande af alla de för rättningar, som höra til lifvets och hellsans bestånd, måste man endast med upmärksamhet betrakta mänskliga kroppens bygnad. Den består i en förunderlig samling af kärl af olika rymd, som äro flätade i hvarandra och slingra sig emellan muskelfibrerna, hvilkas beständiga tryckning de hafva at tacka för en stor del af deras rörelse och af deras verkan på de flytande delar. I samma mån som musklerna komma i rörelse, förorsaka de uppå blodkärlet beständigt uprepade stötar, hvilka meddelas åt hela åderstycket. Dessa stötar gifva icke allenast fibrerna den styrka och smidighet, som utmärker deras goda författning; men

men de rifva, förtunna och förfina de vätskor, som innehållas i dessa kärl, fullborda mjölkens förvandlande til blod, lymphä och lifsaft.

Naturen har förfett de kärlen, som föra blod och lymphä, med en mängd valfver, på det at musklerna med sin rörelse skulle blifva i stånd at utdrifva den vätska dessa kärlen innehålla. Men utan denna rörelse förblifver detta förträffeliga påfund utan verkan. Detta yttersta ändamål för mänskliga kroppens hushållning bevisar nästan överläggheligen rörelsens nödvändighet, så väl för hellans bibehållande, som för at återställa den; men vi vilje i et annat Capitel gifva denna sak mera både vidd och klarhet.

## 2. CAPITLET.

*Om visse särskilda och mera skönbara verkningar af rörelse.*

Rörelse är den handling, genom hvilken kroppen röres *m*), antingen hel och hållen eller til någon af sina delar. Den verkställles af

*m*) Författaren har här tvärtemot sitt löfte vågat en definition, som han redan förklarar näppeligen vara möjlig. At utslaget misslyckats är en sak, som det icke stått i öfverförfattarens magt at hjälpa, som ansett sig pligtig at troget tolka sin Författare.

*Öfvers. Anm.*

af musklerna, som äro de enda organer, genom hvilka vi hafve den förmögenhet at flytta oss ifrån det ena stället til det andra, och efter behof röra våra lemmar.

Det är genom kroppsöfning, som kroppens åtskilliga rörelser verkställas: med ordet kroppsöfning böra i allmänhet förstås alla de förrättningar, som kunna gifva åt maskinen en viss rörelse, hvilken är i stånd at fåtta den i gång *n*). Man rör sig antingen för at arbeta eller för at roa sig. Naturen manar oss at löka i den ena slags rörelsen det medlet vi hafve af nöden för vårt nöje; och det andra slaget hafva människorna upfunnit för deras nytta. Men man företager sig gerna en kroppsöfning då den är et nöje, i stället för at man ogerna öfverlemnar sig åt den, lå snart den får et utseende af möda.

All kroppsöfning, betraktad hos en människa som ger sig den, är en tiltagande rörelse, och detta tiltagande har sin grund i den delen, som är i den största verklighet; men det måste naturligtvis snart utsträcka sig til alla delar, enligt circulationens lagar. Således är det rörelsen, som gör at de vätskor som stannat och alkaliserat sig, rinna fritt i deras canaler; at de som äro för tjocka för-  
 tunnas; at de, som äro utan drift, påskyndas  
 i de-

*n*) Om denna punkt gäller näst ofvanstående anmärkning af Öfverlättaren,

i deras lopp; at fibrerna spännas och erhålla ny styrka til at drifva omkring våtskorna, för at hindra stockningar eller håfva dem. De flytande delarna, pådrifna med mera kraft, framhinnas til hudens aflöndringsrör; utdunstningen blifver ymnigare och, förvandlad til svett, bortförer den med sig de skarpa saltten och en mängd främmande saker, som skulle hafva skadat blodmassan. Genom det at våtskorna oftare hinna til aflöndringsorganerna, hvilka sjelfva erhållit en ny styrka, sike aflöndringarna friare och blodet befrias på detta sätt ifrån en myckenhet partiklar, som icke höra dit.

Tryckning och förtunning, hvilka äro grunden til näring, tiltaga så väl i hela kroppen, som i den öfvade delen. Det redan beredda ämnets användande blifver ymnigare, hastigare och starkare. Detta är orsaken til den styrka, som deras fibrer erhålla, som äro mycket vana at möda sig.

Om man jämför de vilda djuren med de hemtama af samma slag, skal man finna hvad rörelse och frihet gör i anseende til kroppens styrka. Dessa senare äro feta, emedan de äro väl födda och väl ansade; men de äro ock tillika lösa, svaga och trögvalna; och man ser, huru de förlorat det skönaste af deras natur.

Utan at löka exempel ibland djuren, så låtom oss anställa en jämförelse emellan en

hökaredrängs styrka, eller sådana personers, som tysselsåtra sig med tungt bårande och en skräddares, en klädesväfvarers eller flera andras, som idka sådana nåringar, hvilka fordra stillasittande; och vid denna jämförelse skulle man tro at de utgöra tvänne olika slag af människjor; också hafva Anatomerna iakttagit at vi icke hafva mera köttfulla delar, än dem vi öfvat. Vid blotta åsynen af lemmarna gifla de til personens icke och lefnadsfatt.

Det är då et ostridigt rön at delarnas öfvande mycket bidrager dertil at de utvecklas och växa och följakteligen at de blifva starkare hos alla arbetare, som hafva en stark och jämn rörelse. Det är en i erfarenheten grundad sanning, at mōdande och arbete, som hos dem underhjelper naturens verk, gifva åt deras lemmar mera tjockhet och lenighet, i mån af den rörelse, som de haft under arbetet.

Tvårtom då musklerna äro utan rörelse, och således icke underhjelpa blodets omlopp, följer deraf, at blodet, som med mōda trånges sig in i de yttersta fällarna, verkar endast en ofullkomlig nåring. Genom en brist häraf uttorkas musklerna och deras spänstighet förminskas. De tyckas utarmas til straff för deras tröghet; och de förlora både fasthet och styrka.

Hvem vet icke, at de människjor som lefva i overksamhet, i synnerhet sådana, som

som hafva elaka våtskor, äro underkastade en oändlig mängd af sjukdomar, at deras fibrer äro svaga och slappa, deras sinnen slöga, och hela deras kropp i aftyning. "Likasom et rinnande vatten, säger *Plempius*, håller sig rent, då i det stället et stillastående förderfvas, så hålles våra kroppar vid hellsa genom rörelse, i stället för at låtja och stillhet äro för dem en källa til förderf och sjukdomar." o)

hvad bör man tänka om en människja, som inbillade sig at vinna bättre hellsa derigenom at hon lefde i stillhet? Detsamma som man skulle tänka om den som fördömde sig til tyftnad för at förbättra sin röst. Det är onkeligt at kroppsöfningens egenkap är at icke allenast göra delarne verkfammare, utan äfven deras förrättningar mera ordentliga, at des verkan är at gifva styrka och återställa den hos sådana personer,

B 2

som

- o) *Uti aquæ defides putrescunt, ita et corpora nostra corrumpi otio atque ignavia.* *Plemp. de rogat. valetud. tuend. Cap. 7.* Detsamma har *Ovidius* väl uttryckt i följande tvänne verser i et af sina bref från Svarta Hafvet.

*Cernis ut ignaviam corrumpunt otia corpus  
Ut vitium capiant, ni moveantur aquæ.*

Och *Horatius* ännu starkare i en af sina *Epoder*:

*Mollis inertia cur tantam diffuderit imis  
Oblivionem sensibus,  
Pocula letheos ut si ducentia somnos  
Arente fauce traxerim?*

som försvagat sig genom et stilla lefnadsfätt. Med et ord: hellans stora fjäderhjul är rörelse, och maklighet des förderf.

En annan förmån af rörelse som icke hänger tillsammans med någon af de föregående, är, at dermed merendels är förknippadt et beständigt ombyte af frisk luft. En människja som icke rör sig förderfvar snart den luft, som omger henne. Tvärtom en, som är i rörelse ombyter den beständigt. Sluteligen kan ofta rörelse göra en mängd af läkemedel umbärlige; men alla läkemedel i verlden kunna icke uträtta det samma som rörelse.

Läggom nu härtil, at rörelse icke är i stånd at skaffa kroppen så många förmåner, at icke själen tillika har en känning af des goda verkan: också blifver aflöndringen af den lymphä, som afskiljes i hjernan lätt och god, nerverna lagom spända och lyda med lätthet alla sinnenas intryck: häraf denna fullkomliga förmåga i själen at känna och verka med den största möjliga styrka; häraf denna färdighet at fatta saker, denna munterhet, som ibland åtföljer det svåraste arbete och som är i stånd at fördrifva all ledsnad från sinnet, och lindra i hjertat den mest tårande oro.

*Socrates*, en af forntidens vittaste män, var synnerligen mån om at skaffa sin kropp rörelse. Han ansåg den såsom ganska förmånlig

lig för hellsan och ölskade den derföre på det högsta p).

*Julius Cæsar* var, som *Plutarchus* för-  
måler, af en ganska klen kroppsbyggnad;  
han hade stärkt den genom rörelse, i synner-  
het genom krigslefnad, i hvars mödor han  
hade funnit et botemedel emot sin naturliga  
fvaghet.

Och vår *Henric* den store, den bästa af  
alle Monarcher, hvad hade han at tacka för  
detta eldiga temperament, som var i stånd at  
urstå de aldrastörsta besvärligheter, de svåra-  
ste motgångar, om icke den hårdiga upfo-  
stran, som hans visa morfar gifvit honom?

Det är få personer, som icke varit i til-  
fälle at någon gång låta skaka sig och hafva  
häftigare rörelse en tid än en annan; om  
desså personer gifvit akt uppå den tiden i  
deras lefnad då de haft den bästa hellsa, sko-  
la de finna at det varit den, då de haft den  
mesta rörelse.

Äfven så vanligt det är at se lata och  
sysslolösa människor vara sjukliga och fva-  
ga, äfven så sällsynt är det at se sådana vara  
sjuka, som äro vana vid arbete, med mindre  
detta är altför strängt.

B 3

De

p) *Cura illi vehemens fuit corporis exercitationis  
eratque præclari habitus . . . . Sæpius saltabat,  
eam exercitationem plurimum ad tuendam bonam  
valetudinem conducere existimans, sicut et Xeno-  
phon in Sympasio testatur, Diog. Laërt. Lib. 2.  
in vita Socratis.*

De fleste Läkare och Chirurger njuta den bästa hellsa. Hvad är orsaken dertil? Måne de läkemedel de nyttja, den varsamhet de iakttaga i lefnadsfättet? De hafva hyarken tid at nyttja läkemedel eller lefva varlsamt; men de äro beständigt i rörelse, gå och komma ouphörligt trappa up och trappa ner; rörelsen är själen af deras hellsa, säger Doctor *Andry* \*). Rörelsen sträcker änteligen sin verkan ända til själens förmögenheter, hvars alla förrättningar, då alt annat är lika, alltid ske hurtigare i starka kroppar än i svaga.

Ingen må dertfore göra det inkast, at de människor som beständigt äro sysselsatte med groft arbete, och som följakteligen håftigast röra sig, måste i följe deraf hafva mycket snille, då likväl erfarenheten intygar tvärtom. Detta inkast göres orätt, emedan vi icke tale här om et altför strängt och beständigt arbete, utan om en måttlig rörelse och fordre icke en tröttnad, utan en verkelig vederqvickelse.

Om sinnet å en sida altför häftigt och beständigt sysselsättes, om hjernans fibrer i altför stark spänning uplupa en stor mängd lifsandar och beständigt lida en utsträckning som är skadelig för kroppen. Om denna å

an-

\*) *Attende etiam quam prospera valetudine utantur plerique medici, euntes atque redeuntes, ascendentes, ac semper itantes. Quæst. Med. An præcipua valetudinis tutela exercitatio, Nicol. Andry, 1741.*

andra sidan är i en oafbruten och altför våldsam skakning, upsluper denna beständiga rörelse nervkraften, och detta blir et dubbelt skål, hvarföre stillasittande personer äro så kalla, så svaga och klena, hvarför deras hud är så hvit och deras röst så len och svag; och hvarför bondfolk å andra sidan, och sådana hvilka idka strängt och tråget arbete äro så groflemmade och tunga och jag vågar nästan säga så litet tänkande *q*).

Sådan är den allmänna och vanligaste verkan af rörelse. Likväl är den mera eller mindre märkelig hos den eller den människan, och i afseende på en mängd omständigheter olika, hos olika personer, hvilket fordrar et särskildt Capitel.

### 3. CAPITLET.

*Om rörelsens verkningar i vissa särskilda afseenden.*

Rörelsen har hos människan mera eller mindre känbar verkan och är oändligt olika i af-

B 4

leen-

- q*) Dessa physiologiska betraktelser tyckas kanske icke höra hit, och någon Läsare torde anse dem vara utom vårt ämne. Jag ber dock at man väntar med detta omdöme: man skal i det följande finna, at de voro nödvändige, och at jag bjudit til at af dem göra en methodisk tillämpning, i anseende til rörelsen betraktad under en therapeutisk synpunkt, i åtskilliga sjukdomars curerande.

seende på tid, ort och natur *r*), styrka och varaktighet. I äfven få många paragrapher delar sig detta Capitel.

I. §.

*Rörelsens verkan i anseende til tiden.*

Sättes kroppen om morgonen i rörelse, få erhålla de organer, som tjena til den första matsmältningen en ny styrka, den naturliga afförningen befordras och omloppet sker mycket lättare i de inelfvor, som nu hvarken belvåras eller tryckas mera af excrementer. Urinen afgår til betydligare mängd och den är äfven ombytt til sin art: des grusaktiga del bör vara ymnigare. Alla aflöndringar ökas: man snyter sig och spottar mera än man är van på de timar, då afförningarna infinna sig. Således, som rörelsen om morgonen, efter den slapphet som hvilan och sömnen gifvit, ökar hudens utdunstning, få ökar den äfven alla andra afförningar.

Hvem har icke märkt at den rörelse man tager sig, den må vara af hvad slag som helst, är alltid helsosammast tidigast om morgonen, i synnerhet på landet då vädret är vackert; men man måste icke vänta til des all naturens balsam är förskingrad. Morgonluften ingjuter i honom som andas den styrka och et vålmående, som han har känning af

*r*) Vi frikalle oss likväl at här tala om rörelsens verkan i anseende til des natur. Rätta stället dertil blir i det Capitlet, som kommer at handla om hvarje rörelse för sig sjelt.

af hela dagen. Detta är orsaken hvarföre sjuka människor efter morgonpasseringar alltid befinna sig lättare, vigare och mera upfriskade och äro alltid såkra at derefter få en bättre matlust s).

Om magen är full af mat, då man rör sig, är man långt ifrån icke så lätt och vål-mående; rörelsen hindrar matens smältande, och brådskyndar safternas kringdelning innan de äro tillräckeligt beredda och innan de erhållit de egenskaper som fordras til näringen. Rör man sig om aftonen och en liten stund förr än man går til fängs, äfven sedan smältningen är för sig gången i de första vågarna, då gör denna rörelse at digestionen äfven i de andra vågarna fullbordas och at det öfverflödiga lättare afföres; hvaraf följer at rörelsen, som gör vätskornas lopp friare, gör dem äfven lämpeligare til afföndringarne. Änteligen få de sjuka, då de gå til fängs, smaka en behagelig sömn, hvilken gjuter i

B 5

de-

- s) Hvad äro alla läckerheter för en sjuk mage, ropar *Plutarchus*, och hvem vet icke, at matlusten är den bästa saucen? Optimum condimentum fames.

Det berättas at *Alexander* under en marche skickade hem sina kockar, och sade sig hafva bättre kockar med sig: nämligen en lång marche at göra om morgonen, som gaf honom matlust om middagen; och en tarfvelig middagsmåltid, som gjorde at han fann sit qvällsmål förträffeligt.

deras ådror en ovärderlig balsam, som har den förmågan at återställa deras krafter.

## 2. §.

### *Rörelsens verkningar i afseende på stället.*

Om man rör sig på et varmt rum, eller der solen kastar sina strålar, är hudens utdunstning hastigare och ymnigare än på et ställe, hvarest är en måttelig varme. Sker det i fria luften och vådret är torrt, är denna verkan kånbarare; men som luften verkar med sin mesta styrka på lungorna, påskyndas omloppet mera i denna kroppsdel, och aflöndringarna ske der bättre. Också ser man at de som hafva andtåppa, och derjemte convulsiva tillslutningar i bröstet, få ånteligen om morgnarna friare uphostning, så snart de tagit sig rörelse i öppna luften.

Är det på landet som rörelsen tages, så visar detta sina skogar, dalar och berg, sina ångar och lunder. Hvad de äro ljuflige dessa lunder! I det man inträder i dem, sprider sig en allmän kjusning öfver alla sinnen, och bortblandar dem med hvarandra. Man tror sig se den friska flåkten innan man känner den. En behaglig men oviss ånga, lemnar i tvekan om det är smaken eller lukten som den förnöjer. Luften sjelf, utan at märkas, ingjuter i hela vår varelse en ren vållust som tyckes gifva oss et sinne mera, utan at kunna utmärka des organ. Med et ord landet erbjuder tusen behagligheter och en mängd  
af

af föremål, som kunna förströ, röra och låka de sjuka, som ländas dit.

Det är i synnerhet ålskare af studier *t*), som med det mesta nöje och mesta nyttan för deras hella smaka alla behagligheter och förmåner af detta lyckliga vistande. Fåfångt förbjuder dem en strång och nogräknad Läkare at taga med sig deras plånböcker; de gå aldrig dit dem förutan. Komma de tillbaka til sina böcker, sedan de fått röra och roa sig, lå öppna de dem åter med nöje. De finna dem icke mera hvarken osmakeliga eller ledslama. De arbeta med en ny ifver, och deras arbeten smaka icke af denna tvungna och tråkiga möda, som tröttnar Läsaren, emedan den vittnar om Författarens trötthet. Man vore hågad at tro, at snillet tiltager i samma mån som det söker stillhet och enslighet *u*).

Åtsken J et nytt bevis, ännu en öfvertygelse om nyttan af den rörelse, som tages på landet, lå kasten endast ögonen på den olika hella de förnåma Fruntimren njuta, då de tilbragt den vackra årstiden på landet och på den de hade, då de lemnade staden.

### 3. §.

*t)* Horatius utropade: *O rus! quando ego te aspiciam?*

*u)* Vegeta & strenua ingenia, quo plus recessus funiunt, eo meliores impetus edunt. Val. Max. Lib. 3. Cap. 6.

## 3. §.

*Om rörelsens verkan i afseende på des styrka.*

En måttlig rörelse har den egenskapen at lindrigt upväcka den naturliga varmen, det vil låga, fibrernas arbete och kârlens dallring, at hålla musklerna veka och spända och stärka nerver och ledgångar. Alla våtskorna göras genom des tilhjelp mera flytande, och spridas jämnare til alla inre delar. Deras snälla och ordentliga lopp hindrar dem at tjockna, som de skulle göra under en låt-tjefull hvila. Sluteligen ger en måttlig rörelse drift åt kroppens förmågenheter, lätthet och styrka åt själens och åt alla sinnesorganerna.

Det är genom den, som sjuka människor, hvilkas krafter under långvarigt fångliggande blifvit medtagne, börja at njuta en bättre hel-sa; som deras lemmar återfå sin styrka och rörlighet, som orsakerna til förstoppelser undanrödjas; som sinnet själft, friare och mera vålmående, deltagar i kroppens treflighet. Ja, en måttelig och förnuftigt inrättad rörelse ger en styrka åt vissa sjuka, som de, utan den, icke skulle hafva haft w).

Men

w) Debet exercitatio, ut utilis sit, moderata esse ac tempestitiva. Moderata exercitatione corpora leviora fiunt. Omnes enim partes, præcipue musculi & vincula mota, ab excrementis purgantur, perspirabile ad exhalationem præparatur, & spiritus reddunt tenuiores. Plem-pius ibid.

Men ju håftigare rörelsen är, ju mera förtunnas de flytande delarna och ju större blifver deras förlust; ty i detta hastiga lopp kunna de icke annat än alla erhålla en ovanligt hög grad af förtunning, flitigare föras til afföndringskårlen och hastigare utdrifvas; hvaraf följer at vätskorna, som skola bortgå och som föras i sina rännor och derpå utkastas i myckenhet efter håftigheten af den rörelse som påskyndar deras afföndrande, måste bli renare och friare från alt skadeligt glete och från all öfverflödigt valsla mera än genom någon annan afförning x).

Om rörelsen är för mycket stark, hvad blifver då fölgden? Jo den angriper kroppens förmågenheter och har de största faror i följe med sig. Den försvagar hvad det lider kroppens ådlare delar, utnötter fibrerna m. m. y).

Det födande ämnet af näringsmedlen borde väl ersätta denna förlust; men den är så betydlig at den måst lastiga näring icke förflår

x) Effectus motus vehementis et fructus sunt: torpentem in nobis excitare calorem; eoque et spiritus reddere vegetos et alacres: et ut ventilatio paleas e tritico et spicas inanes flatu dispellit, ita exercitatio quoque fugat noxios e corpore humores. Plemp. l. c.

y) Immoderata exercitatio consumit quidquid in nobis mite placidumque est et acria concitat, eoque inducit in nobis calorem præter naturam. Sitque adeo immoderata, ut calidum nativum resolvat, tum refrigerat nos, Plemp. l. c.

flår at upfylla den. Magen är desutom fjelf altför trött för at kunna förrätta en god smältning; eller om han änteligen är i stånd at öfverlemna några fakter, som äro tilräckligt arbetade, föras de altför hastigt bort igenom kårlen, fästa sig icke vid deras väggar, och förflykta genom utdunstningen.

Man tänke icke at det blott är de öfverflödiga våtskorna, som då utdrifvas, eller från hvilka man til åfventyrs haft för affigt at befria den sjuka. Det är blodets renaste ämne; det är våtskornas ledigaste ånga; det är denna dyrbara lymphä, hvilken uplifvar alla lemmar, som utdunstar och förflyger. Denna förlust är en följd af våtskornas upfråsning, af kårleus stinnhet, af hudens utspänning, alt en verkan af den altför starka rörelsen. Deraf kommer, at inelfvorna, som beröfvas sina näringsfakter, snart börja at träna, at blodet, som tjocknat öfver höfvan, löper med svårighet igenom ådrorna; at sjukdomen långt ifrån at dämpas genom den rörelse, som blifvit föreskrifven, stärkes snarare derigenom och antar et elakt lynne, at tilfälligheterna blifva ledsamma och man slutteligen tvingas at taga sin tilflykt til den stillhet, som man förut afrådde ifrån. Med et ord rörelsen, drifven til ytterlighet, är icke mera något godt, likasom brist på rörelse är et ondt. *Ne quid nimis: aldrig någonting förmycket*, är den vilas ord, som fick det namnet för blott detta enda ord han sade.

## 4. §.

*Om rörelsens verkan i afseende på des varaktighet.*

Så länge rörelsen, vare sig håftig eller måttelig, är lämpad, i anseende til sin varaktighet, efter dens krafter, som rör sig och enlig med de föreskrifter som blifvit gifna, eller de affigter man har, skal man merendels vara i åker at af honom rönna de goda verkningar, som vi nyss nämnt. Det vore så mycket onyttigare at här å nyo uprepad dem, som de naturligtvis ingå i den artiklen, som kommer at handla om de försigtighetsmått hvilka äro nödige at iakttaga, för at vara i åker om nyttan af sin rörelse; en hufvudsakelig artikel som vi skole bjuda til at afhandla med all den sorgfällighet och vidd som den förtjenar.

Der må här vara nog at i förbigående anmärka, at det gifvas sjukdomar, som fordra et längre bruk af rörelse, och at det är omständigheterna allena i dessa sjukdomar, som böra bestämma varaktigheten af den föreskrifna rörelsen. Blifver den för stark, som vi redan nämnt och förvandlas til möda, förlorar den alt sitt värde. Man bör således taga sig väl til vara at icke försvaga kroppen i sin affigt at stärka den.

Sluteligen är det en lanning, som grundar sig på erfarenheten, at de bästa botemedel göra mera ondt än godt, om de icke med försigtighet nyttjas och i en riktig ordning.  
Man

Man erinre sig at det är äfven så med rörelsen, och at des nyttjande gör mera ondt eller mera godt, alt efter det mera eller mindre förstånd, med hvilket den inrättas. *Omnia in pondere & mensura: alt bôr ske efter vikt och mått.*

Sådana äro rörelsens verkningar i afseende på olika omständigheter i hvilka han företages. Verkningar, hvilka såsom vi sett, äro altid olika, altid ombytliga liksom dessa. Men det är en omständighet, som är vidsträcktare och viktigare än alla de andra, nämligen den som har afseende på rörelsens natur.

Här är således et nytt fält, som öppnar sig för våra betraktelser. Låtom oss därför förklara åtskilliga olika kroppsöfningar, visa huru de verka på kroppen och på des olika delar, och i synnerhet betrakta dem såsom tjenliga medel til åtskilliga sjukdomars botande.

---

#### 4. CAPITLET.

##### *Om åtskilliga slags kroppsöfningar.*

De kroppsrorelser, som äro upfunna för människornas nöje och til deras vederqvickelse, och ånteligen antagna i Läkarekonsten äro af åtskilliga slag, och hvar och en af våra lemmar har en viss rörelse, som är tjenlig för sig. Gående och löpande är en rörelse,

relse, som passar för våra ben och våra låår; bågskjutning för våra armar; gående up och ned i trappor för vår rygg och våra höfter; bollkastning för hela kroppen m. m.

Då man således besinnar de olika rörelser som åtskilliga slags öfningar förorsaka i kroppen, är det lätt at se, hvarföre vissa slag äro mera passande för den ena sjukdomens botande än för den andras. För at derföre af dem göra en riktig therapeutisk tillämpning, måste deras verkan i alla afseenden kännas, då det blifver lättare at följa anledningarna och göra rigtiga föreskrifter.

Innan vi företage oss at genomgå alla dessa olika slags kroppsöfningar, är det nödigt at först göra en skilnad emellan deras natur. Somliga äro activa, somliga passiva, och somliga äro blandade.

De första förorsakas helt och hållet af den personen som rör sig; de andra af orsaker, som verka på de personer hvilka äro i rörelse. De sistnämde gifvas och emottagas ömsom af de personer, som röra sig och af de verkande orsaker, som bidrağa til deras rörelse. Vi skole vidröra dem hvar och en uppå sin tilbörliga ställe.

### 1. §.

#### *Om kroppsöfningar af första slaget.*

Här höra billard och kaggelspel, triffa, volant, handboll, ispringboll, malj, jagt, simning, fåktande, dans, hoppning, spasserande,

löpande, golfboning; rörelser, som endast göras med de öfra delarna, och ånteligen åtskilliga öfningar med rösten.

I de flesta af dessa rörelser, i synnerhet de måst activa, deltaga alla de kroppens delar, som kunna emottaga deras intryck. Man går af och an, vänder sig om på tusen sätt, sträcker sig ut och drar sig tilhopa efter behof, gör sina svängningar eller stötar med mer eller mindre styrka; armar, fötter, lif, hufvud, ögon, ända til tungan äro i rörelse; man talar med mera eller mindre håfthet, och äfven skriker understundom; med et ord, alt vid dessa rörelser är i arbete. Låtom oss betrakta dem hvar och en särskilt.

### *Billard.*

Detta spel fordrar åtskilliga lindriga rörelser, hvori hela kroppen deltagar. Ån stannar spelaren, ån går han omkring, hvilket ger en rörelse åt de nedra lemmarna. Men i det at han stöter billen, utsträckas armarna och de öfre lemmarnas muskler; äfven som hela den öfriga kroppen sättes i rörelse genom de åtskilliga slags ställningar han måste taga.

Detta nöjsama spel kan hafva sin nytta, då meningen är at kroppen skal röras måtteligt, dels för at underhålla vätskornas omlopp, dels för at underhjelpa verkan af et invärtes medicament, såsom hellovatten, lösfande drycker m. m.

Om man endast har för affigt at röra armarna, så har detta spel sin nytta, dels för at gifva mera frihet åt de ledgångar, hvilkas rörelse kunde vara på något lått hindrad, dels för at öka verkan af en dusch, som man nyttjade på dessa delar. Måne icke detta varit orsaken hvarföre man gifvit billarden vanligen et rum vid hellsobrunnar? Det är tvifvelsutan en lycka, då man är i stånd at gifva de sjuka en hjälp, som är förklådd under bilden af et nöje. Detta var den trolldom *Hippocrates* nyttjade, och genom hvilken han gjorde sig så namnkunnig.

### *Triffa, Klot, Kåglor.*

Dessa tre slags spel fordra nästan samma slags kroppsrörelser som det föregående; men det är armarna som här i synnerhet svängas hit och dit, och med hvilka triffan eller klotet kastas för at få sin tilbörliga fart. Härigenom fåttas dessa delars muskler i den starkaste rörelse. Också har detta medel ibland blifvit brukadt, då någon arm behöft at med styrka skakas, för at åstadkomma någon våldig sträckning i des muskler som blifvit tröga, tillbakadragit sig eller styfnat efter några skador, sår eller andra åkommor, som fordrat en lång tid til deras läkande.

Antingen man spelar med klotet allena eller brukar både kåglor och klot, så fordras i båda fallen at kroppen skal lutas ned, för at taga up dessa saker och för at kasta klotet

ret til målet. Det fordras at den skal böja sig dels för at taga emot klotet, som skickas tillbaka, dels för at nedslå eller upresa käglor-na. Det är en beständig kedja af rörelser, så angenäma som skiljaktiga, men alla lika mäktiga at låtta kroppen och des lemmar i den största verksamhet. Dessa tvänne slags spel kunna hafva deras nytta i sådana sjukdomar, i hvilka det vore nödvändigt at hafva ryggen och armarna m. m. i rörelse.

*Malj, Handboll, Volant.*

Dessa spel äro så tillräckeligt kända, at det är lätt at föreställa sig den mängd af böjningar och kroppsfrångningar, den mångfaldiga och håftriga möda som de måste göra sig som befatta sig med dem. Alla kroppens delar äro der i rörelse på en gång; hutvud, ögon, hals, rygg, lif, armar och ben, oberäknadt det arbete, som lungorna äro uti, och som blifver allt starkare och starkare genom de spelandes rop til hvarandra. Ju mera sådana spel äro modande för kroppen, ju mera böra de öka styrkan i sinnet genom den beständiga hvila hvaruti detta hålles, och det är just denna möda, som utgör des nöje.

Deras egenskap är at göra kroppen och des lemmar starkare, under det at den tvingas at löpa med lätthet, at gifva underlivets inelfvor lindriga stötar, at frångä hufvudet och halsen och förskaffa kroppen til alla des delar en stor rörlighet. Genom den  
håf-

håftiga skakning, som dessa spel ge åt hela machinen, bidraga de til at framkalla ivetten, at fria hudens körtlar ifrån denna skarpa och tjocka lymphä, som förhindrar utdunstningen.

*Galenus* recommenderar bollspel så väl för at underhålla helsen och mjuka lemmar, som för at vederqvieka finnet och stärka det z).

### *Springboll.*

Detta spel har nästan samma verkan som det föregående, i det at man på lika sätt tvingas at löpa med lätthet, hvilket gör kroppen ledig och rak. De öfra lemmarna äro i en synnerlig rörelse genom bollens kastande och tillbakadrifvande, och denna rörelse sträcker sig ända til inelfvorna. Man kunde beröja sig af den då det fordrades at fördrifva sten ur njurarna, så framt ingen annan omständighet förbjöde des bruk.

Det är utan tvifvel derföre, säger *Mercurialis*, som *Augustus*, hvilken var mycket besvärad af denna krämpa, plågade öfva detta spel. Och det är också ur det skålet at den sätter kroppen i liflig rörelse, och i synnerhet de öfra delarna, som *Celsus* anbefal-

C 3

ler

- z) *Exercitium igitur id potissimum commendaverim, quod bonam corporis valetudinem ac partium concinnitatem, unaque animi virtutem præstare possit; quale illud est, quod in parva pila consistit. Animum enim juvare potest, omnesque corporis partes pari modo maxime exercet. Galen. de parvæ pilæ exerc.*

ler den åt sådana, som hafva löst lif eller en darrning i hela kroppen *a*).

Svaghet, magerhet och domnad i armar-  
na skulle kanske i denna rörelse finna en bot,  
som vore i stånd att återge dem huli och  
styrka. Det hörer Läkaren till att lämpa bol-  
lens tjocklek och tyngd efter den sjukas  
krafter.

### *Jagt.*

Hvilken känner icke denna öfnings mö-  
da och behag, des starka rörelser och des  
goda verkan? Jägaren väpnar sig med en  
böska, hvars tyngd och handterande fyller  
ter armen som bär den, handen som styrer  
den; han går af och an, än uppföre än ned-  
före, än rak än lutad, hoppar, springer,  
nvislar, talar, och ropar på sina hundar.

Man ser redan, att denna kroppsöfning  
kan vara ett godt botemedel i flerehanda fall,  
som fordra, att någon allmän skakning bör  
upväckas i hela maskinen; att den tjänar till att  
drifva sveiten, att befrämja ryggbenens rö-  
relser och göra ledgångarna i lå de öfra som  
nedra lemmarna mera lediga, samt att den  
änteligen nyttjad med måtta kan oändeligen  
bidraga till helsen; men detta är icke allt.

Årstiden och stunden på dagen, då detta  
tidsfördrif brukas; den rörelse, som vid detta  
tillfälle är oundvikelig; den rena och bestän-  
digt

*a*) Quem vero frequenter cito alvus exercet, huic  
opus est pila similibusque superiores partes ex-  
ercere. Lib. I. Cap. 2. Sect. 5.

digt nya luft, som Jägaren andas; det ombytte af föremål, som ouphörligen visa sig för hans ögon och alltid framställa för honom nya uppträden; alla dessa omständigheter, som på et behagligt sätt sysselsätta hans sinnen, böra naturligtvis kraftigt bidraga til vätskornas omlopp i de minsta canaler och verka på kroppens författning i tulen förmånliga affeenden, hos phlegmatiska, hos klena och tilfrisknande, hos svagbröstade, hos väderplågade, eller hjertängsliga och många andra.

### *Simning.*

Denna kroppsöfning, hvaraf Medicinen ofta betjenar sig, kan uträtta mycket godt, då det kommer an på at stärka musklerna och göra dem lediga. Detta är med få ord förmånen af denna rörelse.

Under det at man simmar, håller man sig på vattnet och framskrider genom armarnas och benens rörelse, hvilka ömsom böjas och utsträckas med den största styrka. Om vattnet der man simmar icke är altför kallt, låge sig huden, musklerna och senorna efter, blifva lediga och förlånga sig genom lemmarnas rörelser, hvilka småningom derigenom vinna mera styrka.

Men innan man går i vattnet, bör man låta gnida de sjuka lemmarna och äfven hela kroppen med flanel. På detta sätt öppnas porerna, hettan ökas i alla hudens delar, hvilka då draga vattnet til sig med mycket mera

styrka. Man måste icke kasta sig hufvudstupa i vattnet, i synnerhet då det är mycket kallt; ty det skulle kunna förorsaka en kramp, som betoge en all förmåga at röra sig.

Sluteligen då man simmar måste rörelserna vara starka och väl lediga, för at befördra sit framskridande, likväl utan alltför mycken håftighet, på det at krafterna icke måtte medtagas.

### *Fåktning.*

Fåktning eller den kroppsöfning, som sker med vapen i handen, är af alla Gymnastiska öfningar icke allenast den ifrigaste, utan äfven den som förorsakar de mästa stötar åt hela maskinen, och som fåtter de yttre lemmarnas muskler i den största rörelse; ty lårens, benens och armarnas muskler äro nästan alltid i sammandragning; rörelserna fram och tillbaka äro ganska täta i den väpnade armen och de rörliga ledernas ligamenter äro rvungne at sträcka ut sig och at låna sig åt hela kroppens ifriga bemödande och hastiga rörelser.

När man endast ifrån denna sida betraktar denna kroppsöfning, så finner man lätt, at den så i Medicinen som Chirurgien kan tjena til et hellsamt medel til at stärka de yttre lemmarna, til at göra rörelsen i lederna friare, och til at befördra vätskornas omlopp m. m.

Men den gör ännu mera: i det nämligen at den visar hur kroppen nödvändigt bör hålla

hålla sig för at vara på sin vakt, ger den honom tillika denna naturliga, fasta och majestätiska ställning, som anstår Konungen för djuren. Skåda dessa fåktmästare, huru starka, viga och feniga de äro. De likna så tillfågandes *Hercules*. Det är vid regementen, som man gemenligen gör denna anmärkning. En soldat, som nyss är värfvad, har nästan aldrig denna ställning, som så mycket efterfökes af en Chef. Man skickar honom til fåktalen; han fattar smak för denna konst och snart märker man at denne kämpe är fastare på sina ben, at des gång är vackrare och mera martialisk, och at des ställning, som förut ofta var plump, är blifven manlig, fast och läker. Måne det icke är öfningen på fåktalen, som han äfven så mycket har at tacka för dessa förmåner, som de militairiska exerciserna eller hans vapens handterande, hvarigenom kroppen hålles länge i hvila?

Äfvenledes bidrager fåktning kraftigare än någon annan öfning til mera styrka, mera vighet i kroppen, til rättande af elaka ställningar och af vissa vanskapeligheter; och sluteligen såsom denna rörelse uplifvar vätskor-  
nas omlopp och befordrar utdunstningen, är det vår tanke, at medicinen kunde med nytta betjena sig af den i många fall och i synnerhet då det fordras at förtunna en alltför tjock lympa.

#### *Dans.*

En annan mindre håftig rörelse är dans,

detta naturliga uttryck af munterhet och glädje a). Hvad som utmärker dansen ifrån andra kroppsöfningar är at den, utan at afvika ifrån naturen och öfvergå til denna håf-tighet som utgör känneteknet af de flesta Gymnastiska rörelser, förstår at utskifta en måttelig skakning åt alla kroppens delar, hvilka den rör efter mått och ton, så at det ges ingen muskel som icke är verksam och som icke ingår för sin del i den rörelse som fordras för at bilda alla figurer, ställningar och åtbörder hos den dansande. Ocklå är ingenting mera passande, at göra lifvet fritt och ledigt, at dana en vacker kropp, göra den stark, och gifva åt personen et lätt och ådelt utseende, med et ord en naturlig och behaglig förstel.

Denna naturliga förstel, som är grundad på regler tagna af delarnas rörelse, bidrager på et kraftigt sätt til den fullkomligaste bildning af organerna; och gången likaledes grundad på regler tagna af alla musklernas rörelse, ger det fastaste och stärkaste sätt at flytta kroppen, och ingen ting är tjenligare än menuetten, som dansas med långsamma steg, til

- a) Som dansens egenskap är at ingifva munterhet, uttryckes den i alla förändringar af den dansande personen och i hela des skick och ger den nästan alltid et utseende som behagar. Det är af alla rörelser den som förenar de måsta förmåner för et Fruntimmer. Dansa är för det täcka könet, hvad rida är för kar-larne.

til at gifva en kropp den rättaſte, ſåkraſte och behagligſte ſtällning.

Således bör dans föreflås, då en ökad ſtyrka i de öfra lemmarna fökes, ſåſom då frågan är at få axlarna ſänkta eller tillbaka hållna för at gifva bröstet mera frihet at röra ſig. Således ſkulle Orthopedien ofta hafva tillfälle at betjena ſig af denna kroppsöfning med något hopp om framgång, om icke juſt til utrotande af gamla vanſkapeligheter, likväl til deras minſkande eller förekommande åtminſt one.

Contradanſar, ſom äro hurtigare än menuetter, förſätta kroppens delar i den ſtörſta rörelſe. Man har derfor ſkål at anſe dans i allmänhet ſåſom et af de nyttigſte medel til at lätta våſkornas omlopp och befrämja utdunſtningen.

### *Hoppande.*

Detta kommer i naturlig ordning at vidröras näſt efter danſen, emedan det ofta utgör en del deraf och ofta har ſamma verkan. Under hoppande krökes, ſamt rättar ut och ſträcker ſig kroppen ömſom. Alla muſkler, ſom tjena til at ſträcka kroppen och de nedra lemmarna, ſammandragas då för at håfva up den hoppande til en vilſ högd. Deſſa beſtåndiga böjningar och utſträckningar bidra ga til at göra de ytra lemmarna, ryggen och hufvudet lediga, med et ord hela kroppen. Denna rörelſe ſkulle vid många tillfällen kunna användas i practiken.

Det

Det är et annat slags hoppande, hvarmed barn plåga roa sig näml. at hoppa på et ben b). Hålfva kroppen, på den sidan, der man hoppar på det ena benet, har en betydlig rörelse, under det at den andra hälften nästan har ingen.

Denna rörelse tyckes vara utaf en stor nytta, då man vil afhjelpa någon ojåmn styrka, som är en följd af någon olyckshändelse i ungdomen eller af Engelska sjukan eller af någon annan dylik åkomma. De hopp som göras på bägge fötterna böra ock likaledes verka en jämn fördelning af krafter emellan alla muskler, som naturen med så mycken symmetri behagat fäst på bägge sidor af mänskliga kroppen.

### *Spaffering.*

Gående til fots är en lindrigare rörelse. Den underhjelper icke allenast de nedra lemmarnas förrättningar, utan verkar åfven på hela kroppen och i synnerhet på de inre delarna. Spaffering bereder kroppen til afförningar; i det at den befordrar uphostning, göres andedrägten friare; och digestionsorganerna stärkas derigenom at små råta stötar i dem upväckas; vätskorna löpa friare, och krafterna fördubblas, gående ökar åfven urdunstningen och bidrager til en nyttig lättnad efter någon stark rörelse; det förstörer  
den

b) Saltatio est egregia exercitatio: et Socrates eam consuescere traditur: cum pueris ludere et saltare non erubescibat. Plemp. l. c.

den elaka verkan som ofta följer på magens öfverlastande med mat och drycker.

Denna kroppsöfning har ännu många andra förmåner. Tager man sig den på landet, i tynerhet om morgonen, så försläts man genom hvart steg som man gör i en ny luft, hvilken sprider et nytt lif i hela kroppen. Lungorna upfriskas af denna omväxlande luft, arbeta blodet, och bereda vätskorna med mera lätthet, och alla afskrådningar ske fortare; man snyter sig oftare; urinen går ymnigare och njurarna renas ofta från et vidhängande grus; kroppen upfriskas; hufvudet blifver lättare; synen och hörslen blifva renare. Genom gående vinnes en förnyad friskhet, styrka och munterhet, nerverna uplifvas, deras fibrer spännas, alt vid åsynen af de mångahanda föremål som då framställa sig; sinnet vederqvickes af altid nya upträdanden, och blomstrens lukt, förenad med de behag, som fånga de andra sinnena, gör at själen njuter vållust och nöje ifrån alla; hvar af följer den ljufvaste harmoni, som människan kan erfara, den nämligen som låter alla hennes organer i öfverensstämmelse. *Cicero* plågade använda vissa stunder om dagen på spassering och dicterade då sina tankar för sina handsecreterare, som följde honom på dessa promenader c).

Om

c) Ita quidquid conficio aut cogito, in ambulationis fere tempus confero. Nam cum vacui nihil temporis haberem, et cum recreandæ vo-

Om man spasserar i solen och på en o-jämn mark, så måste hudens utdunstning blifva ymnigare; och då de stötas, som de inre delarna erfara genom denna omväxling i rörelser äro starkare, än på en jämn mark, måste deraf naturligtvis följa en verkan, som i åtskilliga händelser bör vara hellsam *d*).

Spasering är sluteligen så mycket hellsammare, som den passar för alla åldrar, alla kön och alla slags temperamenter.

*Stigande up och ned.*

Då man stiger up och ned för trappor, fåttes ryggen och de nedra lemmarna får del i rörelse, hvilka ömsom böjas och utsträckas. Denna rörelse skulle med nytta kunna användas vid någon tröghet i dessa delarnas muskler, och då man sökte at gifva dem mera ledighet och styrka. Och som underlivets inelfvor genom denna rörelse kastas och stötas, i synnerhet om man går många trappsteg ned på en gång, så kan denna verkan i åtskilliga fall hafva sin nytta.

Vi vilje icke förbigå at nämna, at för andrätta personer är det ganska svårt at gå upför en högd. Utan at söka at utfinna orsakerna dertil, åtnöje vi oss at med *Borelli*

an-

culæ causâ mihi necesse esset ambulare, hæc dictitavi ambulans. Cic. ad. Attic. 2. 23.

*d*) Ambulantes per loca plenâ et æqualia semper iisdem membris laborent; ambulantes vero per inæqualia toti corpori laborem magis distribuunt, et id circo minus defatigantur. Plemp. l. c.

anmärka, at diaphragmen är i et synnerligt arbete, då man går upför eller nedför trappor, likasom i alla händelser i hvilka det kommer an uppå at använda någon ovanlig styrka; et tillräckeligt och äfven afgjort skäl at förbjuda alla sådana rörelser för personer, som hafva et klenst bröst.

### *Resande til fots, Löpande.*

At resa til fots har samma verkan som at gå, i anseende til de delar som under vandringen äro i rörelse; men derigenom vinnas äfven andra förmåner, såsom förströelse, ombyte af atmospher m. m. hvarom vi få tillfälle at tala då vi komme at visa verkan af resor som anställas med åkdon eller til häst. För öfrigt vet man at resor til fots äro i allmänhet tjenliga at gifva blodet et lifligare lopp, at förtunna vätskorna, at gifva ton åt de hårfina kärlen och befordra den uttömning som sker genom hudens porer, med et ord: munterhet, frisk luft, rörelse äro hellans lif, och resor åstadkomma alla dessa förmåner.

Löpande är en förrättning som endast deruti skiljer sig ifrån gående, at kroppens rörelser under den äro friare och hastigare. Verkan deraf är nästan densamma i anseende på blodets omlopp, som derigenom blifver lifligare äfven som på hudens utdunstning, som igenom samma medel sker hastigare och blifver mera märkelig.

### *Golfboning.*

Denna sylsla är nog känd, utan at det behöfs gifva derpå en lång beskrifning. Under denna rörelse sträcket det ena benet och går ifrån den ena sidan til den andra, under det at det andra småningom skiljer sig allt längre och längre ifrån det som förrättar boningen. Den gör en vickning i hela maskinen, som har på vätskornas omlopp och utdunstningens organ nästan samma verkan som all annan håftig rörelse.

Denna förrättning vore tjenlig i alla de händelser, då det vore nödvändigt at skaffa någon starkare rörelse åt de nedra lemmarna, i synnerhet åt ledgången emellan lårpipan och det namnlösa benet och då det kommer an uppå, at uplifva blodets omlopp i dessa delar och stärka dem.

Men såsom kroppen under denna rörelse är krökt framåt, underlifvet tryckt emot blygdbenen och alla des inelfvor tynga på blåsan och på alla de andra delarna, som svära emot bukringarna och sådesstrångarna, så kan man icke utan fara föreskrifva den för sådana personer som hafva bråk eller äro fallna för denna sjukdom, så mycket mera som alla golfbonare böra hafva den försigtigheten at under arbetet bära en gördel för at förekomma den.

*Förrättningar som endast sätta de öfra lemmarna i rörelse.*

Deffa förrättningar kunna delas i lådana, hvarvid i synnerhet armarna äro i rörelse, och i lådana, under hvilka inga andra delar än händer och fingrar äro i arbete.

1:o Til de första höra lyfslan at ly, knyta, spela viol, sopa, vända en vef eller mala med en handqvarn, hamra, stöta i mortel, fila, fåga, hyfla, ro, hugga, gråfva, ringa med klockor, lyfta bördor, draga up vatten ur en brunn, hänga sig på händerna, klifva i träd och tusen andra lekarfyslor eller handtverk, som kunna hafva någon förening med de föregående.

De flesta af dessa öfningar åstadkomma nästan en och samma verkan på de öfra lemmarnas muskler, hvilka då ouphörligen äro i arbete. Man finner lätt, då man besinnar huru de nyttjas, at vid några af dem äro vissa muskler i rörelse, vid andra åter röra sig mera andra muskler. Det är Anatomien, som ger de kunskaper hvilka äro aldeles nödvändige at hafva, för at kunna göra et val af dessa olika kroppsöfningar i vissa sjukdomars botande, i hvilka rörelse i allmänhet är ansedd för nyttig.

Skola til exempel öfra armpipans och axelbladets rörelser återställas eller nedre armens och handledens, så äro handqvarnen, yxan, åran, violen, skalran, snorran m. m. lådana medel, som om de förnufrigt användas,

das, och på riktiga anledningar, Gymnastiken med låkerket kan erbjuda Läkarena såsom åfven så många lyckliga tilflykter i flera slags sjukdomar.

Äro armarna förkortade, och det felas blott rörelse för at förlånga de altför styfva musklerna, som kröka förarmen, så bör den förrättningen at draga up vatten utur en brunn, vara en rörelse som låtter i gång den rvehöfda muskeln, de inre brachialerna m. f. Är det frågan at göra rörelserna fram och tillbaka ledigare, så äro borring och trummande med flera dylika rörelser tjenliga, at fåtta i gång den runda pronatoren, den inre radialen med flere muskler.

Fordras det at utvidga bröstets rymd at stärka de inelsvor, som deri innehållas, så gifves det ibland de öfningar hvilka vi nyss uppräknat, sådana som fåtta pectoralerna i rörelse och följagteligen de rätta resbenens bråsk, hvilka de draga vid hvarje uphöjning och utsträckning af armarne. Under det at bröstets inre delar på detta sätt deltaga i armarnes rörelser under lätta stötar, ökes nödvändigt vätskornas omlopp, hvarigenom alla förmåner vinnas, som man önskar sig i detta afseende.

Genom et dagligt fortfarande med dessa öfningar vinnes vidare den förmånen, at armledernas ligamenter småningom förlångas, och at denna delens muskler blifva starkare och  
nerv-

nervfullare, at bröstets organer erhålla mera styrka och des rymd utvidgas.

Det skulle kunna tilläggas, at några af dessa öfningar skulle vara tjenliga at förbättra vissa nybörjade ofärdigheter i ryggraden, hvilken de ock låfatta i rörelse.

2:o De öfningar, som låtta händerna och fingrarna i arbete, som de gamle kallade *chironomi*, innefatta tyfslan at skrifva, ly, spinna, spela på citra, claver eller harpa, äfven som de handverk, hvilka fordra et flitigt mådande med fingren jämte de barnlekar, som kallas benspel, bilboquet m. m. Vid alla dessa göromål röras händer och fingrar med mycken vighet, hvilket alla de personer intyga, som i deras ungdom lärt sig at spela på något instrument.

I händelse af okunnighet i dessa slags öfningar, kunna efter omständigheter och med behörig urskillning i stället för dem andra väljas, som förmå at uträtta det samma enligt Läkarens afsigter och den sjukas behof.

I fall til exempel en svårighet är kvar at röra lederna efter låkta sår, fistlar, fullslag, lenskador m. m. eller om en sådan tröghet i rörelserna beror af någon styfhet eller dolska i sträcknings- eller böjnings musklerna, tilhör det en Läkare at välja hvilken af dessa öfningar bäst passlar i hvar och et fall; och, i händelse ingen af de upräknade och kända kroppsöfningarna svara deremot, at i det stället efter sit eget hufvud upfinna någon annan

tjenlig rörelse; men han bör aldrig göra det utan en grundelig kännedom af symptomerna och de händelser som fordra detta särskilda val. Men låtom oss nu gå til de

*Rörelser, som bestå i röstens öfvande.*

Under detta allmänna namn innefatte vi förrättningarne at tala, låsa högt, ropa, sjunga, och spela på åtskilliga blås-instrumenter, alldenstund bröstet är orsaken til alla dessa öfningar, som hafva och röner af dem den största verkan, äfven som diaphragmen, luftstrupen, tungspenen, gomen, tungan m. m. hvilka alla bidraga til röstens danande.

Röstens verkan i allmänhet, antingen man talar, ropar eller sjunger, är nästan en och samma i mån af des högd och varagtighet. Vid båggedera fallen göras tätta inandningar, hvilka utvidga lungorna och tjena til at arbeta och sönderdela blodet samt befrämja des omlopp. Det är med rösten såsom med vissa andra rörelser i människo-kroppen, då des och andedrägtens organer sättas i gång, så tillströmma blodet och nervkraften i större ymnighet, delarnas näring och styrka tilltaga e). Låtom oss underlöka hvarderas verkan särskildt.

I:O

- e) *Vox cum sit animæ motus, non in superficie, sed intimis in visceribus tanquam fonte invalescens calorem auget, sanguinem attenuat, expurgat venas, aperit artetias, coire et concrefcere humorem supervacaneum non patitur; aut tan-*

1:o Talet retar til de våtskornas affilande som utömas i munnen och strupen, och smältningsfästernas, sårdeles magvåtskans afföndring, hvilket alt bidrager til befordrande af matsmältningen. För at öfvertyga sig derom, behöfver man allenast betrakta mechanismen af de delar, som tjena til röstens danande, deras förening eller inarare deras öfverensstämmelse med matsmältningsorganerna. Derföre har Hippocrates i sin afhandling om dieten lagt: *at röstens öfvande efter quällsvarden är ganska nyttigt*, och för samma orsak har också Celsus rådt dem som hafva en svag mage, *at företaga sig denna rörelse*; af hvilken tanke äfven Aëtius är, då han påstår *at röstens öfvande är en förmånlig rörelse för dem som hafva en svag mage, och äro besvärade af sura upstigningar f).*

D 3

Blo-

*quam facem subsidere iis in vasis quæ alimentum excipiunt aut conficiunt. Plem. l. c.*

f) Det gifves åtskillige Läkare, som rådt sine sjuke at spatsera efter quällsmålet för at befordra matsmältningen. Andre påstå at den hindras deraf, och at det är nyttigare at hålla sig stilla. Skulle man icke kunna göra båda til viljes och, för at hålla en billig medelväg, undvika kroppsrörelse strax efter måltiden; men i det stället företaga sig den angenäma rörelsen af roande samtal, som sätta upmärksamheten utan at trötta den, och som sysselsätta sinnet utan at orsaka den minsta möda? Sådana samtal har någon kallat de lärdes och vittres defert. Historien, Poesien, Philosophien,

Blodets omlopp som under denna rörelse påskyndas genom hela kroppen, ger magen följagteligen mera styrka, öker hettan och utdunstningen. At blodet löper hastigare hos dem som tala med hög röst är en sak, som icke kan dragas i tvifvelsmål, då man blott befinner huru predikanter midt under kallaste vintren blifva varme, fvertige och aldeles våte efter en times talande, under det at åhörarena vilja förgås af köld. Detsamma röna äfven Professorer och Advocater, som tala öfver ämnen, hvilka äro mera eller mindre viktiga, sårdeles sådana, som kunna motstås och försvaras med envishet å båda sidor.

Et annat bevis på röstens och talers kraft at gifva kroppen rörelse är, at det är sannolikare at qvinnorna behöfva mycket mindre andra rörelser, emedan de mycket betjena sig af denna.

Så-

äfven Politiken öppna en outtömmelig källa til de muntra och angenäma samtal. Denna anmärkning är icke min; det är *Plempius* som gjort den:

Motum quidam suadent statim a sumto cibo et ambulationem; alii quiete adjutari coctionem, motu perturbari: ideoque aliis, ut a cibo statim deambulent, aliis, ut quiescant persuasum est. Utriusque consilii scopum videtur non inepte attingere, qui sedatum a cœna quietumque corpus servans, animum non illico feriis det, sed dicendo et audiendo ea, quæ blanda sunt et neque mordent, neque affligunt, spiritus recreet. *Plemp. l. 6.*

Sålom naturen gifvit dem en större förmåga at röna angenäma känslor, i det hön gjort dem gladare, böra de af denna orsak språka mera; och detta myckna talande blifver hos dem en slags rörelse passad efter deras behof, hvaraf kan slutas, at röstens öfvande ofta kan tjena i stället för kroppens.

De gamle anbefallde mycket denna öfning åt dem, som svaghet i synnerhet i benen hindrade at arbeta eller taga sig andra rörelser. "Det är förunderligt, säger *Plutarchus*, huru nyttigt det är at dagligen öfva sin röst, icke allenast för hellans bevarande, utan äfven för kroppens stärkande; icke at derigenom vinna en kämpes krafter eller et mycket frodigt hull; utan för der at denna öfning inför i kroppens förnämsta delar, i hvilka i synnerhet lifsförmågan har sitt säte, en naturlig styrka g).

2:o Läsning med hög röst och declamering har samma verkan som talande; ty diaphragmens tätta rörelse under läsningen, liksom under det höga talet, skakar sakta underlivets inelfvor, hvarigenom alla trögare

D 4

våt.

- g) *Ufus sermonis, voce pronunciati quotidianus mirum dictu quam utile sit genus exercitatio-  
nis, non ad sanitatem duntaxat, sed et ad vi-  
res, non quidem athleticas eas, aut quæ carnes  
augeant, sed quia principibus corporis mem-  
bris, penes quæ vitæ potissimum facultas, na-  
turale robur, verumque vigorem ingenerat. Plu-  
tarch. T. II.*

våtskor därstädes naturligtvis böra komma i qvickare rörelse.

Under det at man läser, böjer sig rösten sakta efter de begrepp, som läsningen inger, utan at man röner den hetta, i hvilken man ofta råkar under et samtal, som så lätt förvandlas til et ifrigt tvistande. Annat är likväl at låsa högt, och annat at skrika då man läser. Också blifver man mycket mindre varm då man läser högt, än då man talar eller declamerar; man rör sig mindre, bemödar sig långt ifrån icke så håfrigt, förfaller, at jag så må säga, icke i sådana convulsioner.

Detta är i synnerhet händelsen vid den theatraliska declamationen, där man är nödsakad at uttrycka åtskilliga passioner på et mer eller mindre känslfullt sätt, för at ingaga åhörarna genom deras lifliga föreställning. Också lättes Acteurens bröst i så stark rörelse under utropen, at fölghen deraf ofta blifver en våldsam hosta, ända til blodspottning.

Denna rörelse bör således förbjudas sådana personer som hosta blod; men vid andra tilfällen åter kan den vara af stor nytta, såsom för at befordra öppning af en böld i lungan. Medicinen har många sådana exempel at upvisa. Under skrattande hafva ofta sådana bölder brustit, hvilket medel varit af så hellosam verkan för de sjuke, at det ryckt dem från en död, som allmänt ansetts för nästan säker.

3:o Skrikande har nästan samma verkan på vätskornas omlopp, som talande och låsning med hög röst. Likväl drager man der vid in anden djupare, och diaphragmen trycker mera på inelstvorna i underlifvet; det är därför som förlossningen befordras för kvinnor som äro i barnsnöd, om man låter dem skrika, emedan lifmodren derigenom får mera styrka genom diaphragmens påtryckning, och fostret således tvingas att göra sig väg genom den nedre trångslan af det lilla bäckenet.

Barnens skrik i vaggan skulle kunna anses såsom et kraftigt medel, hvilket naturen brukar för att befordra näringsfästerens inträngande i de aflågnaste kärlen och i följe deraf delarnas tillväxt *b*).

Imidlertid om man ropar alltför starkt och länge på något vidsträckt rum, såsom på öppna fältet, blifver rösten ifrån klar, som den var förut, hes och rofslig, man känner en hetta och torrhet i svalget, och en blodspottning

D 5

ning

*b*) *Marsilius Cagnatus* säger, att de små barnens skrikande och gråtande är för dem en rörelse, *et fletum in infantibus loco exercitationis*. . . och *Warlitz* berättar, att Indianerne hafva alltid tillreds nåslor vid vaggorna, hvarmed de röra barnen då och då, för att förmå dem till att skrika; emedan de nästan aldrig göra det af sig sjelfva. Dessa folkslag anföra intet annat skäl till detta upförande, än deras barns goda hellsa och långa lifstid. Ofta är en blind drift hos de vilda folken, äfven så god som den måst uttänkta konst.

ning blifver ibland en följd af detta våldsam-  
ma bemödande. Detta hånder ofta Öfverstar  
och sådane Regements-Officerare, som föra  
befälet öfver större troppar, och äro nödsä-  
kade at låta höra sina commando-ord ifrån  
den ena flyglen til den andra, samt under  
den tid evolutionerna påstå, iakttaga en tvun-  
gen ställning, som för deras bröst ofta är af  
den svåraste verkan.

Valet emellan at skrika eller at tala med  
hög röst och declamera, hvarom nyss näm-  
des, bör likväl göras med urskillning; det  
bör bero af de sjukdomars art som man har  
at bota, och af de delarnas natur som de an-  
gripit. Så ofta derföre frågan blir at up-  
väcka en ganska kraftig rörelse och at un-  
derhålla den något länge, utan ledsnad för  
den sjuke, såsom i flussagtiga svullnader, och  
i vissa halsjukor, sedan de svåraste sympto-  
merna lagt sig, men i synnerhet i paralytiska  
halsflusser förenade med slapphet och oför-  
mogenhet i halsens muskler och svaghet i  
nerverna m. m. är det klart, at man skall haf-  
va mera nytta af et muntert samtal, af en  
declamation eller et commenderande med hög  
röst, än af et blott ropande eller högt tal  
och en läsning som sker högt; emedan dessa  
förstnämnde rörelser verka mera på luftröret,  
tungspenen, mandlarna m. m. än de sednare.

För öfrigt är icke stället här at undersö-  
ka denna saken i grund. Det är nog at vi  
fåstat våre Läsares upmärksamhet på den ver-  
kan,

kan, som dessa slags rörelser hafva, och gifvit et litet begrepp om deras bruk ifrån en therapeutisk sida. Låtom oss nu tala om fången.

4:o Sången fåtter också alla munnens och närliggande delars muskler i rörelse, och genom dessas råta sammandragning hånder, at våtskornas flöning och omlopp ske fullkomligare. Den rörelse som åstadkommes genom röstens, sprider sin verkan ända til kroppens innersta ställen. Den fåtter alla lifsandar i verklighet, och stadnar icke blott vid ytan, såsom gnidningarna göra, utan tränger sig til de innersta delar i kroppen.

Det är orsaken, hvarföre Nunnor, som tyckas icke hafva mycken rörelse, likväl icke underlåta at må väl. Den rörelse de gifva sig med låtande och sjungande, tjenar dem i stället för all annan kroppsöfning, som Klosterlefnaden hindrar dem at njuta. Lifsandarna, som låttas i gång genom detta medel, insmyga sig lättare i fibrernas och nervernas rör. Lusten, skakad af röstens organer, rör starkare kroppens hela sammanfattning, hvaraf våtskorna blifva mera flytande, och uttömningen sker lättare af det utdunstningsämne, som diaphoretiska medel icke förmå at så väl utdrifva.

Utom det at fången förtunnar alla våtskor, gör den ännu vidare de fasta delarna starkare och ifrån den stunden mindre underkastade sjukdomar. Är det icke på detta  
fåt-

fått, som et barn, hvilket genom sång och tal får pröfva sin andedrägt, förvärfvar en styrka i bröstet, som gör denna kroppsdel skickligare at svara emot naturens ändamål. Man har anmärkt, at sådana personer som vana sig at, då de sjunga, hålla en grof stämma, så också en grof röst; och at de som öfvat sig i fina toner, hafva en spåd röst.

Skulle icke af alt detta kunna slutas, at sång är et godt medel at stärka et ömtåligt bröst hos en ungdom, som har svaga lungor.

5:o Blåsinstrumenter, hvilka man med munnen gifver ljud, såsom flöjt, hautbois, basson, trumpet, valthorn m. m. synas hafva blifvit upfunna för at härma människans naturliga röst; men det är ingen liklighet at medicinen eller chirurgien kan af dem vänta sig mycket biträde. De fleste, som lära sig at spela på dessa instrumenter, äro sållan fria för bröstplågor. Flere lägga bort dem för denna orsak skull. *Morgagni* tilågnar dessa instrumenter, lika som et altför träget bruk af rösten, lungans fastväxande vid bröstthinnan, som han iakttagit vid åtskilliga liks öppnande; hvarföre han också ger musikanter det råd, at bruka deras instrumenter och deras röst med måtta, och derunder möda denna senare det minsta som möjligt är.

Icke des mindre är blåsning på sådana instrumenter, i det at den ovanligen utspänner kinderna och bröstet, och upväcker en stark sträckning i underlivets muskler, hvar-  
af

af inelfvorna tryckas och klåmmas, i stånd at gifva spänning åt dessa delar, då de äro för slappa eller det behöfdes at minska en blodfullhet i underlifver; men jag råder icke til detta medel utan den största råddhåga, emedan fölghen deraf så lätt kan blifva et bråk.

Blåsinstrumenter skulle vidare kunna vara utaf någon nytta för personer som hafva inörpta kinder af årr, hvilka vanställa dessa delar; emedan den utspänning, som den sammanpressade luften där förorsakar, hvilken inblåses i instrumenter, är i stånd at utsträcka och förlånga kindmuskelnerna, så at de kunde återfå en del af sin naturliga vidd *i*). Men då måste det väljas instrumenter med munstycke, såsom valthorn och trompet. Man finner lätt, at det icke är nödigt at kunna spela på dessa instrumenter, och at det är nog, at man endast får ljud i dem.

## 2. §.

### *Om kroppsöfningar af andra slaget.*

Kroppsöfningar af andra slaget kunna delas i måttliga och håftiga: de första innefatta den

*i*) Jag påminner mig hafva sett vid glasbruket i Seve en man, hvars kinder voro hängande och rynkade deraf at han blåst flitigt i det röret, som tjänar at föra vädret in i det smälta glaset, för at spänna och bilda det til allehanda kärl m. m. Denna verkan är nästan den samma, som den hvilken blåsinstrumenter hafva på munnen.

den skakning, som förorsakas genom vaggning, flytning på sjukbår, porte chaise eller båt, samt långsam åkning *k*): de sednare åter innefatta den skakning som sker i slåda, kär-ra, skjutsvagn och på skepp.

Vid dessa skakningar äro vissa kroppens delar i hvila, under det at de öfriga äro i rörelse åt den led, hvari orsakerna til samma rörelse verka. Kroppen befinner sig skakad af denna passiva rörelse, på samma sätt som af de activa kroppsöfningarna, men utan at tröttna eller förlora sina krafter; i stället för det at musklernas sjelfvilliga rörelser uttrötta kroppen under det at de stärka den, och förstöra så många lifsandar, som de uplifva. Låsom ois underlöka deras verkan.

### *Måttliga kroppsöfningar af andra slaget.*

Alla dessa kroppsöfningar hafva i allmänhet den egenskapen at gifva kroppen en lätt svängning, at uplifva des domnade och tröga förmågenheter och i synnerhet inelfvornas verksamhet, genom den hetta som upkommer af deras gnidning och af de stötar, som

*k*) I brist af dessa medel kunde föreslås gungning i en hängmatta, eller hängande fång, som man hölle i rörelse, och om man icke hade någon sådan, kunde man i det stället fätta et stöd under ena foten af en vanlig fång och så med handen fätta den i rörelse. Detta medel hade redan *Celsus* upfunnit. *At certe uni pedi lecti funiculus subijciendus est, atque ita lectus huc et illuc manu impellendus.* Cels. Lib. 2. Cap. 2. Sect. 7.

löm de bekomma, at befordra aflöndringar och afförningar, och stärka digestions organerna. Låtom ois tilse hvaruti de skiljas åt fins emellan.

I:o De fleste Författare, som sysselsatt sig med läran om barns fysiska upfostring hafva icke underlåtit at tilkänna gifva missbruket af vaggning, såsom skadlig för deras ännu alltför spåda hjerna. De hafva äfven påstått at denna kastning, med de stötar den ger, den ena starkare än den andra, är i stånd at pina dem på tusen sätt, upväcka deras gråt, skada deras mage och på et betydligt sätt rubba deras blods omlopp; men man måste befinna at ingenting är godt eller ondt utan i vissa afseenden.

Verkeligen, om man efterfinnar huru det tilgår vid en vaggning som sker med måtta, skall man finna, at det råta ombyte af atmosfär, at de ordentliga och lindriga stötar, som alla delar erhålla, at de inre delarnas verkande på hvarandra, böra vara af synnerlig nytta hos barn, hvilka äro behäftade med vissa chroniska sjukdomar, som fordra rörelse. Lusten, som gör mer eller mindre motstånd och mot hvilken hela kroppen stöder sig under vaggningen, verkar för öfrigt med sin tryckning på alla des delar, likasom en lätt gnidning, hvilken måste förorsaka en lifagtighet i hudens minsta kärl, och lätta vätskornas rörelse igenom dessa kärlen: rerar dessa delar, så antaga de en lika spänthet, hvar-

hvaraf blir en jämnvigt och öfverensstämmelse emellan organernas verkan och vätskornas kringdelning, som är ganska förmånlig för helan.

Hvilken vet icke, at ingenting är mågtigare at tyfta oroliga och skrikande barn än rörelse, sårdeles då hungren icke är orsak til deras skrik? Gifves det icke tilfällen, då en långsam och sakta vaggning skulle vara i stånd at lindra barnens plågor, i det at den minskade känslan af deras lidande, och läckade dem til sömns.

2:o Om man bär barnen på armarna och gungar dem sakta, utträttar denna skakning nästan detsamma hos dessa små, som skakningen i porte-chaife hos stora människor. Kroppens inre delar kastas och stötas emot hvarandra. Genom denna rörelse vore man kanske i stånd at lossa vissa främmande kroppar, som fastnat i tarmcanalen, likasom äfven gallstenar derigenom kunde utdrifvas ur levern m. m.

3:o Båres man på en båt eller föres man sakta i en båt på et stilla vatten <sup>1)</sup>, så erfar man en omärkelig gungning, hvilken utan möda lifvar och upfriskar de inre delarnas rörelse och ger dem styrka. Matlusten up-  
våk-

1) Navi autem vehi conducit debilibus, si placido navis feratur motu, miram alacritatem, perspiratione acuta, solet excitare, famem augere, ingestorum digestionem promovere. Van Swieten Vol. I. p. 34.

väckes och en lindrig utdunstning befordras. Derfamma intygar äfven *Sanctorius*: Cymbæ et lecticæ motus, si diu durent, saluberrimus; tunc solum ad debitam perspirationem mirifice disponit. Aph. 29.

4:o Drages man långsamt i et åkdon öfver en jämn mark, så förorsakas i kroppen en lindrig skakning, som kostar den hvarken plåga eller möda; men hvad som egentligen är förmånen af dessa tre slags måtteliga kroppsöfningar, är, at luftens rörelse, för hvilken man är utslätt under denna åkning, yttrar, på et kraftigare sätt, sin hellosamma verkan på lungans kår; men ock så tages denna rörelse ofta förgäfves, då åkdonet är tillslutet. De mångfaldiga föremål, hvilka upphörligen framställa sig i nya uptråden, selskåp inbillningen på et angenämt sätt, och verka i själen en ojämnförlig förnöjelse.

Alla dessa kroppsöfningar passa för sådane sjuke, hvilkas krafter äro uttömda af någon svaghet, af någon långvarig hvila eller stillhet eller af någon viss diet, med et ord för sådana, som ännu icke förstå at af sig sjelfva gifva sig någon rörelse. De äro i stånd at småningom lösa de tjocka och främmande ämnen, som stockat sig i kärlen och tiltäpt dem, och tyckas således vara tjenliga at häfva sådana långvariga sjukdomar, emot hvilka andra läkemedel förgäfves blifvit använda.

### *Håftiga kroppsöfningar af andra slaget.*

1:o Rörelsen af en vagn, som skakar, af en släda \*), kårra eller forvagn, i synnerhet om vägen är ojäm eller stenig, fordrar hos den åkande mycken styrka i anseende til de håftiga stötar, som hela kroppen derunder måste utstå. Dessa äro stundom så starka, at de skulles vara i stånd at upväcka en människas ifrån en lethargisk dvala; ock så är denna rörelse skadlig för sådana, som äro plågade af sten, i det at den gör blåsan ömmare genom stenens aggande på des hinnor m).

Om dessa rörelser länge fortsättas, som det sker under en lång resa, är deras verkan på de flytande och fasta delarna betydlig, i samma mån som rörelsen varar länge och tätt ombyte sker af den luft, för hvilken man utfått. Kroppen får mera styrka, alla des förrättningar ske hurtigare, sinnet blir lättare och all oro försvinner vid behagen af de mångfaldiga nya föremål, som ouphörligen framställa sig och väcka i själen angenäma betraktelser.

2:o

\*) Som slädföret i Frankrike sållan eller aldrig är godt, eller marken någonsin väl jämnad af snö och is, så räknar Författaren här med rätta sådan ibland de skakande åkdonen.

*Öfv. Anm.*

m) Qui curribus et rhedis vehuntur, sæpe magna incommoda currunt, quod violente motu corpus concutiant; crurum et reliquorum membrorum juncturas enervent, tum et renes agitantur, qui si calculo laborent, non mediocriter læduntur. Plemp, l. c.

2:o Segling tyckes förena alla de förmåner, som tilhåra de flesta Gymnastiska kroppsöfningar. Under et fartygs gungande, lättas alla muskler öfver hela kroppen i rörelse, och arbeta ömsom at bibehålla des jämnvigt.

Då denna rörelse betraktas til alla sina mångfaldiga omständigheter, och til sin största verkan, förtjenar den med rätta at räknas ibland de håftigaste kroppsöfningar, och hvilka äro i stånd at förorsaka stora förändringar. Icke des mindre blir den verkligen, så snart den nyttjas någon tid, en ganska lindrig öfning, och som ingalunda upväcker några oordentliga eller farliga rörelser i de flytande delar. Låtom oss nogare undersöka des verkan.

Den rörelse man erfar under segling är liflig, stark och beständig; kroppen lyftes i en beständig gungning och ombyte af gravitets center; hvilket gör at alla fasta delar äro i et ouphörligt arbete och verka på de flytande, på et åfven så kraftigt som mångfaldigt sätt. Genom denna skiljaktighet i rörelse, blandas alla safter starkare och likasom söndermalas, hvilket gör vätskorna mera likformiga och ger blodet et bättre skick.

Lungorna äro, genom deras oafbrutna rörelse och den drift de gifva åt blodet, de förnämsta organer til denna vätskas danande, hvilket ofta sker på et ofullkomligt sätt i flera chroniska sjukdomar, men i synnerhet då denna organ är angripen. Skulle icke här

et omväxlande och beständigt arbete i hela muskel systemet kunna til någon del bidraga til stärkande af lungornas försvagade krafter; och manne icke denna rörelse skulle tjena til förbättrande af blodets daning, när nyfsnåmn- de organ icke är i stånd at i frihet fullgöra sina förrättningar.

Hvad som ännu mera ökar förmånen af den rörelse man har på hafvet, är luftens vågor, som äro i ouphörligt arbete och verka likasom genom beständiga stötar, hvarigenom detta element uträttar mycket mera, än om det verkade endast genom en jämn och beständig tryckning. Hafsluften, säger Cælius, är öppnande, för sin salta egenskap skull. Den angriper kroppen håftigt och likasom förnyar honom genom den förändring, som den åstadkommer hos honom *n*).

En annan följd af vistande på sjön, hvilken vi kanske först hade bort vidröra, emedan den synes vara et medel genom hvilket denna rörelse utöfvar sin helsofamma verkan, är sjösjuka, eller den håftiga kräkning, o) som man vanligen erfar då man första gån-

*n) Maritimæ vero latenter atque sensim corpus aper-  
riunt, et falsæ proprietatis causa, corpus adu-  
runt, atque ejus habitum quadam mutatione re-  
ficiunt . . . Est enim lacerantior atque corporis  
aperitionibus efficax, ob falsitatem, maritimus aër.*

*o) Commotio quæ in navigatione excitatur, vim ha-  
bet elleboro levi et albo persimilem . . . Quin et  
vomitiones ipsæ in stabili volutatione commotæ,  
plurimis morbis capitis, oculorum, pectoris me-*

gången beger sig til sjös. Des egenskap är at den renfar de första vågarna ifrån elaka våtskor, hvilka, i fall de qvarhöllos, kunde förderfva mjölksaften och vara en beständig källa til orenligheter i blodet och rubbning i alla invärtes förrättningar, intil des den på något sätt blefve stillad. Således svarar sjösjukan fullkomligt emot den vanliga leden, at förut rensa de första vågarna, innan de egentliga botemedlen ingifvas.

Men detta är icke den enda förmån som vinnes genom sjösjukan. Den håftiga upkastningen drager en större mängd lifsandar til alla kroppens delar, samt upeldar och stärker dem. Den gifver åt fibrerna genom sin långvarighet en beständig sammandraglighet, som återställer tonen i mage och tarmar m. m.

En sådan verkan af sjörefor kan icke vara utan nytta i vissa chroniska sjukdomars botande, i synnerhet om de äro i förening med någon hypochondrisk krampa; ty sjölefnaden är mer än någon annan i stånd at verka på sinnet och följakteligen på kroppen, alldenstund emellan bägge dessa är den största öfverensstämmelse.

På hafvet herrskar desutom en besynnerlig blandning af passioner, som ofta drifvas til sin högsta grad. De sjöfarande finne är ofta deladt emellan hopp och fruktan, och de håftiga öfvergångar, som de erfara ifrån

E 3

den

*dentur omnibusque, propter quæ elleborum bibitur.* Oribas. Med. collect. cap. 23.

den ena affecten til den andra, måste naturligtvis verka i kroppen stora förändringar. Dessa äro allena i stånd at håfva gamla inrotade, och eljest obotliga sjukdomar p).

Sinnet skildr ifrån göromål och bekymmer, njuter för öfrigt en lynerlig hvila; det fågnas af en mängd nya föremål, som möta det i okända länder; Sjömannen upelldas af hopper, at åter snart få se sit fädernesland. Hvilken glädje röner han icke, då han upptäcker den efterlångtade hamnen. Åtanken af det nöjet han skall njuta af sin makas, sina barns och vänners samntag och glädje-betygeller, försmaken af den förnöjelse med hvilken han skall förtälja dem sina resor och de farligheter han genomgått, måla dem de stormar han utstått, och falan af det skeppsbrott, ifrån hvilket han blifvit frälst, gör honom redan lycklig i hoppet; föreställningen af all den lyckfalityhet han lofvar sig vid sin hemkomst, förlåtter hans själ i den ljufvaste hänryckning.

### 3. §.

p) *Verum gestatio per pelagum vehementissima est, et mutationes plurimas et maximas facit. Nimirum cum anima mixtos affectus habeat ex tristitia et spe, timore ac periculo, modo gaudentibus et latis, modo in agone existentibus navigantibus. Omnia hæc composita sufficientem vim habent omnem veterem morbum exigendi et e corpore excludendi. Ætius Med. contr. tetr. I. Serm. 3. Cap. 6.*

## 3. §.

*Kroppsöfningar af tredje slaget.*

Det tredje slaget af kroppsöfningar, som har mycken gemenskap med de tvänne föregående, angår en sådan rörelse, som man har sittande, utan något annat stöd: til exempel på et hängande, och i båda ändarna upfåstadt tåg som svänger fram och tillbaka, hvilket utgör den maskinen, som kallas repgunga, äfven så ridning med alla sina grader af hastighet, såsom i gående, i lunk, i traf, i galopp, med flera dylika rörelser som hafva gemenskap med dessa, i hvilka man är i arbete med åtskilliga kroppens delar, än för at hålla sig fast, och akta sig för at falla, än för at pådrifva håsten, än för at hejda och tygla den.

Vid dessa slags kroppsöfningar hafva tillika hufvudet, armarna, benen samt lifvet tillfälle at röra sig. Man erfar dervid darrningar och stötter, i synnerhet invärtes, samt mer eller mindre starka skakningar af kreaturet eller maskinen, af hvilka kroppen bäres, hvaraf en dubbel verkan upkommer, nämligen både aktiv och passiv.

I:o Den rörelse man tager sig på et gungbråde, i en svänggunga och äfven i en caleche, liknar mycket den rörelse man har på et fartyg som seglar; emedan kroppen förfäres i en mängd af olika ställningar, och musklerna nödlakas beständigt at vara i en

omväxlande rörelse, för at alltid bibehålla jämn-  
vigten. Dessa hastigt påkommande och ofta  
öförfväntade rörelser kunna vara af mycken  
nytta i praktiken. Det hör en uplyst Läkare  
til at bestämma deras bruk. Låtom oss när-  
mare betrakta den kroppsöfning man tager  
sig til häst, såsom ganska förmånlig framför  
alla andra rörelser af detta slag.

2:o Ridning, då den icke sker häftigt,  
det vil säga, då den sker i gående eller i  
lunk, förorsakar jämna och sakta stötar, och  
är således af stor nytta för alla kroppens de-  
lar, i synnerhet för bröstets och underlivets  
inelfvor, som dervid lindrigt föras emot hvar-  
andra. Emedelertid har *Sanctorius* anmärkt,  
at denna kroppsöfnings hellosamma verkan  
hör mer til de öfra delarna, än til dem som  
äro nedanför höfterna; och han påstår, at af  
alla sätt at rida, är det bästa i gående, dernäst  
i traf, och at galopperande är det skadliga-  
ste, emedan det alltför mycket skakar krop-  
pens fasta delar och i synnerhet veka lifvet  
och höfterna q).

Genom de tåta stötar, som en måttlig  
ridning ger åt de fasta delar, förorsakas i alla  
kroppens kärl et arbete af och emot kärlens  
väggar, hvilket ökar de vätskors rörelse, som  
dessa innehålla, och befordrar et friare omlopp  
i de

q) *Equitatio respicit magis perspirabile partium cor-  
poris supra lumbos, quam infra. Inter autem  
equitationes, tolutans saluberrima, sicut succus-  
sans insaluberrima. Sanctior. Aph. 27.*

i de minsta kärlen. Blodet och lymphan för-  
 runnas deraf mera, arbetas bättre och erhålla  
 derigenom en större fullkomlighet. Denna  
 måttliga rörelse lättar i tynnerhet våtskornas  
 omlopp i kroppens körtelaktiga delar, i hvil-  
 ka, som bekant är, den vanligen sker lång-  
 samt för kärlens invecklade läges och bristan-  
 de spännkrafts, samt lymphans klibbighets skull  
 som der beredes, och som är mycket fallen  
 för at tjockna och förorsaka stockningar i  
 dessa delar.

En sakra ridning utvecklar vidare och för-  
 öker kroppens varme, i det at den påskyn-  
 dar rörelsen i de fasta delarna och följakteli-  
 gen en större snabbhet i de flytande, hvilket  
 gör at alla förrättningar i kroppen ske med  
 mera lätthet. Den verkan som denna kropps-  
 öfning har på underlifvet och diaphragmen,  
 lättar mjölksaftens ingång i mjölkådrorna,  
 och följakteligen befordrar näringen, utdunst-  
 ningen, matsmältningen, afförningarna äfven  
 som alla andra aflöndringar som ske i krop-  
 pen.

Men en des förnämsta verkan är, at blo-  
 dets omlopp blir lättare i portådrans grenar,  
 i mesenteret, i intestinerna m. m. Också ty-  
 kes denna kroppsöfning förnämligast vara pas-  
 sande för hypochondriske sjuke; ty det är  
 troligt, at hos dessa är något fel i lefrens  
 förrättningar och i tynnerhet i intestinerna;  
 och detta är äfven tydligt, då man betraktar  
 tilståndet och lukten m. m. af deras våtskor,

och den olikhet de hafva med samma vätskor hos en frisk människa.

Detta fel kan undanrödjas genom ridande, hvilket verkar på dessa delar såsom et utvårtes medel och måste naturligtvis, genom de tätta stötar det åstadkommer i dessa delar, upväcka en större varme än vanligt, göra at vätskorna bättre blanda sig och lättare affilas. Det är ingenting, säger *Celsus*, som mera stärker intestinerna än ridning, och det är för denna orsak skulld som den är nyttig i utflot r).

En annan verkan som ridning vidare har, är at den sprider en viss friskhet i ansigter, på de mest svaga och krasliga personer. Denna friskhet varar någon stund, och röjer sig straxt, så snart man stiger til hålt. Bröftet röner i synnerhet verkan af denna kroppsöfning. Den ger tillfälle til åtskilliga ombyten af luft, som man träffar på landet, än på det öppna fältet än på högderna, än vid flodernas bråddar; ombyten hvilka lindrigt reta nervknippena och sammandraga fibrerna, så at detta ämne må intränga starkare i bröstet och reta til uphostning. Å en annan sida, äro de mångfaldiga föremål som framstålla sig, äfven så många nya uptråden, hvilka oändeligen roa sinnet.

Den-

r) *In hoc affectu corporis . . . vehiculo sedisse vel magis etiam equo prodest, neque enim ulla res magis intestina confirmat.* Cels. Lib. 4. Cap. 1. f. 6.

Denna stora glättighet, som ridning förorsakar hos en sjuk, är en omväxling, som en Läkare i tanning bör önska hos sin patient, och hvaraf han kan draga mycken fördel; ty ju mera fruktan och oro är i stånd at förvärpa en sjukdom och äfven förorsaka den, ju ifrigare bör et medel tilgripas, som är angenämt för at bota eller förebygga den; och et sådant är ridning, hvilket förtjenar det största förtroende, så väl hos den sjuke som hos Läkaren, hvilka bägge deraf böra hoppas den bästa verkan.

Denna är ofta förunderlig i alla de händelser, då ridning nyttjas vid tjenligt tillfälle; den är nästan otrolig, i synnerhet i chroniska sjukdomars botande, hvilka hafva sitt läre i bröstet eller underlifvet. Denna rörelse är oändeligen angenämare och hellsammare för en sjuk än åkning, så vida des krafter tillåta den. *Plempius s), Sydenham, Fuller, van Swieten* äro alle ense derom, at gifva den företräde framför alla andra kroppsöfningar.

Men nyttjas den med altför mycken håftighet, såsom med travande och starkt galoperande, så är den af alla håftiga kroppsöfningar den farligaste, i synnerhet för sjukt folk, emedan alla kroppens delar, så fasta som flytande, undergå en betydlig omstörtning och

s) *Per rhedas ita pedibus cruribusque æbrigesunt, ut non amplius incedere valeant . . . Equitatio commodior est, modo non sit equus sternax, cespicator, aut succussor.* *Plempius l. c.*

och inelfvorna äro i stånd, at genom den altför starka skakningen komma ur sitt naturliga läge och förorsaka bråk. På denna verkan af en altför stark och håftig ridning, följa ofta krokнад och värk i lederna *t*), blodspottning, gyllenåder, blodpilsning m. m.

Den, som undrar på at denna kroppsöfning kan hafva så svåra fölgder, besinne blott et ögonblick hvad styrka en ridande måste använda, för at hålla sig fast på en häst som löper i friskt traf, en rörelse, som fordrar at nästan hela kroppens spännkraft skall vara i arbete, och alla muskler på det våldsammasse sammandragas. En sådan skall då finna mindre underligt, at dessa olyckor ofta inträffa hos dem, som rida fort och mycket, än at de icke ännu oftare göra det. Så mycket snarare böra kånbara olågenheter i de delar, som äro belågne i bröstet och underlifver, följa på denna rörelse, i händelse at dessa delar äro i något sjukligt tillstånd. Hvem begriper icke, at, om det är knölar eller hårdheter i lungan eller hon fastvuxit efter någon nyligen föregången inflammation, de håfuga stötar, som hon kunde erhålla under en hästs galopp eller hårda traf, vore i stånd at förorsaka skadliga slitningar eller bristningar i kärlen, gifva anledning til blodspottningar, och påskynda den sjukes död, som i sin villfarelse skulle vara öfvertygad at denna

*t) Equitare ei cui articuli dolent, inimicissimum omnium est. Cels. Lib. 4. Cap. 1.*

na rörelse vore honom sårdeles hellsam? Den är det verkligen i dessa samma sjukdomar, som vi skole vidlöftigare visa på et annat ställe; men då bör den nyttjas med måtta och endast vid tjenliga tillfällen.

Denna anmärkning, äfven som alla andra vi hitintills likasom i förbigående gjort, ålägger oss ändteligen den nödvändigheten at stadga vissa allmänna försigtighetsmått, för at göra dessa uppräknade trenne slags kroppsöfningar med såkerhet nyttiga. Dessa regler skola utgöra ämnet för det följande Capitlet.

---

## 5. CAPITLET.

### *Gymnastiska Reglor.*

---

Quis, quid, ubi, quibus auxiliis, cur, quomodo, quando.

De trenne slags kroppsöfningar, hvaraf Läkarekonsten betjenar sig til åtskilliga sjukdomars botande, äro af en så kraftig verkan, at de ofta ensamme utgöra et såkert botemedel. Emedlertid då man igenomlöper vissa Författare, hvilka skrifvit öfver Gymnastiska medicinen, blir man förvånad at finna, det somlige hafva uphöjt vissa kroppsöfningar, såsom ypperliga medel emot den eller den sjukdomen, och at andra tvärtom rent af ogillat dem, såsom skadliga. Ridning til exempel,

pel, som *Sydenham*, *van Swieten* och *Fuller* anfett såsom et olvikligt medel emot stockningar i underlifvet, förkastas af *Johnston*, *Mercurialis* med flere, och meningarna äro ocklå mycket delade, om nyttan eller skadan af at tala högt. Denna skiljaktighet för en uplyst människja på de tankar, at det icke ges något botemedel, som är rent af dugligt eller odugligt; men at des verkan helt och hållet beror af des tillämpning. Vi vilje i anseende härtil, upgifva några regler i detta ämne.

Så snart man är nog kunnig om en viss sjukdom, för at veta om rörelse är nödvändig, så bör man

1:o Välja de kroppsöfningar, som synes vara de mest ijenlige til det ändamål man söker

2:o Utse bästa tiden för dessa öfningar.

3:o Lämpa dem i anseende til deras styrka och varaktighet efter den sjukas ålder, kön och temperament, samt efter årstiden m. m.

4:o Iakttaga en viss försigtighet efter deras slut. Hvar och en af dessa regler, skole vi vidare förklara i sina särskilda paragrapher.

# I. §.

## FÖRSTA REGLAN.

### *Välj en passande rörelse.*

Det som vi sagt om rörelsens verkan i allmänhet, i anseende til tid, rum, styrka och

och varaktighet, bör lämpas til alla tre flagen af kroppsöfningar. Då denna tillämpning en gång är gjord, finner man lätt hvori deras verkan skiljer sig, i anseende til deras egenskap, at fordra mer eller mindre håftigt bemödande, och detta bör då bestämna hvil- kendera af dem bör väljas.

Ibland kroppsöfningarna af första slaget är det tvänne olika arter: de ena håftiga, fåtta i et ögonblick kroppen i den största skakning; de andra lindrigare, förorsaka endast en måttlig rörelse i musklerna, som sker ibland med, ibland utan kroppens flyttande. Det är nämligen bevisst, at billardspel, triffkastning, spatserande och andra öfningar, som endast fåtta kroppen i en lindrig rörelse, icke förorsaka sådana stötar i de inre delarna, icke bidraga så til at fåtta musklerna i arbete, eller at upväcka en stark utdunstning, (väl förståendes om de råcka lika länge) som volant, bollkastning, fäktning, dans och jagt. Orsakerna äro lätta at finna, då man känner den verkan hvar och en af dem har. Ibland de kroppsöfningar, hvarvid endast de ytre delarna äro i rörelse, är det äfven lätt at skilja de lindriga ifrån de håftiga. Likaså är det med de åtskilliga rörelser, som ske med rösten. Men at uprepa detta å nyo, vore en öfverflödig vidlöftighet.

I anledning af dessa allmänna reflexioner, tro vi oss med säkerhet kunna påstå, at kroppsöfningarna af första slaget icke äro passande för

för svaga och krafliga kroppar, för sådana, som genom et långvarigt fångliggande eller genom någon lång och betydlig sjukdom förlorat sina krafter, och at de endast kunna vara af nytta för sådane sjuke, som hafva nog styrka för at tåla dem, och haft någon längre tid at repa sig efter sjukdomen.

Då det är nödvändigt at låtta hela kroppen i rörelse genom vissa öfningar, måste sådana väljas, hvarigenom denna affigt bäst vinnes. Det är vissa människor som åtnöja sig blott med en enda kroppsöfning, hvilken fåttr endast några vissa kroppens delar i rörelse, och lemna de öfriga i hvila. Det är nödigt at alltid välja den öfningen, hvarvid i synnerhet de delar mödas, hvari man åstundar rörelse. Det är af denna väl gjorda tillämpning, som en god utgång beror.

Såsom andra och tredje slagets kroppsöfningar ingalunda äro passande för andre sjuke än sådane, som sjelfve icke kunna gifva sig dem, är det klart, at dessa böra välja den lindrigaste rörelse, såsom at låta bära sig på bår, eller i porte-chaise, låta ro sig, eller också rida i gående och icke söka någon starkare kroppsöfning, innan de återvunnit sina krafter. Då först är det tid at stiga i en vagn, men i början åka endast långsamt och på jämn väg eller på gråsvall, intil des krafterna tillåta at på en ojämn eller stenig mark tåla de stötar, som man utstår i et skakande åkdon eller på en håst som trafvar.

Haf-

Hafva nu dessa passiva kroppsöfningar haft sin ålyftade verkan, och om det fordras, at til cures fullbordande förlånga eller öka antingen en allmän muskelrörelse eller en rörelse som flyttar kroppen, då är tid at taga sin tillflykt til de activa kroppsöfningar, sedan man väl afgjort hvilka af dem äro de tjenligaste.

I allmänhet är det nödigt at, då man för sin hells återvinnande utser för sig någon viss kroppsöfning, alltid, om möjligt är, välja en sådan som är angenäm, som vederquicker sinnet under det at den ger kroppen rörelse, emedan, enligt *Platos* ord, den nära förening, som är emellan själ och kropp icke tillåter den ena at röras utan den andras deltagande.

## 2. §.

### ANDRA REGLAN.

#### *Välj en passande tid.*

Då det är afgjort hvilken slags rörelse är den måst passande i en gifven sjukdom, är det bättre at nyttja den, sedan största smärtan är öfverstånden, än under påstående plågor, bättre at upskjuta den til des de svåraste paroxysmerna äro förbi, bulnaden är minskad, och ingen crisis mer at vänta.

Det är en practisk regla, at aldrig oroa en kropp som lider, antingen lidandet är allmänt för hela kroppen eller blott för en del af den. Denna regla har få undantag.

Likafå i en feber, bör man lemna den sjuke i stillhet, så länge den är som svårast, och endast låta röra sig på de goda stunderna.

Erfarenheten har vidare bevist, at det är bättre at taga sig rörelse före än efter en målrid. Orsaken är klar. Likväl ges det temperamenter, i typperhet choleriska, som icke kunna fördraga någon håftig rörelse, färdeles ridning, då deras mage är tom. Dessa böra då taga en köttloppa eller någon annan lätt föda, innan de stiga til håft. Likafå anle vi för nödigt at anmärka, at man icke bör åta straxt efter en tagen rörelse, eller genast begifva sig til arbete \*); ty då har kroppen behof af hvila, och den kan han icke njuta, om icke äfven sinnet är i ro.

### 3. §.

#### TREDJE REGLAN.

*Lämpa rörelsens styrka och varagtighet efter den sjukes ålder, kön och temperament, samt efter årstiden.*

En allmän regla, som måste följas, i hvad som angår rörelsens styrka och varagtighet är,

\*) *Ne statim post exercitationem cibus assumatur, sed modica interjiciatur mora, quo usque fervor remittatur et agitatio corporis jam sedata appareat. Mercur. de Arte Gymnast. Post satietatem nihil agendum. — Si quis interdum se implevit, post cibum neque frigori, neque aestui, neque labori se debet committere, neque enim tam facile hac inani corpore quam repleto necent. Cels. Lib. 1. Cap. 2.*

är, at icke på en gång afbryta den, utan småningom och efter hand, då man märker, at kroppens kår börja at blifva stinna, andedräkten mindre fri, anfigter ródare, svetten framtrånga och en matthet infinna sig utan tröttnad \*); likväl äro svettning och svårighet at andas icke alltid säkra tecken at rörelsen är tilräcklig, emedan det gifvas vissa håfuga kroppsöfningar som kunna åstadkomma bägge dessa saker, innan de gjort all den verkan som man åstundat, och som de varit i stånd at göra. - Svettning är desutom hos somliga hastigare, hos andre långsammare. Likaså förhåller det sig med en tung andedragt. Den är icke alltid en signal, at rörelsen bör upphöra; emedan den kan härröra af en svagare kroppsöfning hos patienten, äfvensom af sjukdomens olika egenskap.

För öfrigt bör kroppsöfningens art och beskaffenhet, äfvensom dess varagtighet lämpas efter de anledningar, som sjukdomen och en derefter inrättad curmethod ge vid handen; ty då man har nödigt at föreskrifva någon stark rörelse för vissa chirurgiska sjukdomars botande, så kunna, icke alltid nyssnämnde tecken tjena til måttstock för rörel-

## F 2

sens

\*\*) *Moderata exercitatio est quæ fit usque ad sudorem aut certe lassitudinem citra fatigationem: est enim inter eas discrimen, quod lassitudo sit corporis gravitas; fatigatio autem sit immoderatio laboris; illa spiritum non nihil exsolvit, hæc plus satis corpus incalescit et exsiccatur.* Plemp. l. 6.

lens styrka eller varagtighet, som i det fallet måste rätta sig efter tusende omständigheter, för hvilka det är omöjligt att gifva några vissa regler; utan måste en hvar deröfver rådfråga sig själf. Det bör allenast erinras vid de kroppsöfningar man företager sig, att de alltid böra göras angenäma genom denna visa måtta, som allena är i stånd att verka alla de förträffeliga förmåner, som vi deraf kunne vänta. Det kommer an på deras skicklighet och förstånd, som både råda till dem och som nyttja dem, att så väl inskränka som utvidga dem efter behof. Men framför allt bör man icke glömma, att valet af kroppsöfning, des styrka och varagtighet, bör, som vi redan sagt, lämpas efter den sjukas ålder, kön och temperament samt efter den årstid, på hvilken den företages.

I:o Hvad åldren vidkommer, kan både en ung och en gammal människja lättare uthärda en viss activ rörelse, än en man vid mogen ålder, som icke är van att arbeta och röra sig. Likväl bör mycket ungt folk, äfven som mycket gammalt, icke så håftigt röra sig och så länge i lånder, som fullväxte och stadgade personer; ty de som i otid företaga sig kroppsöfningar, hvilka icke äro gjorda för deras år, åldras i förtid och få en styfhet i sin kropp, som icke står att öfvervinna.

Soldater, till exempel, som möda sig mycket mer än deras Officerare, blifva förr ur  
stånd

stånd at tjena än desse, som njuta en större maklighet och öfverflöd, och i följe deraf, bibehålla länge en rörlig och verksam ålderdom, nyttig för Staten, behaglig för dem sjelfve.

En regla har likvål gammalt folk at iakttaga framför de unge, at de nemligen altid i vissa fall, och då det är lika godt, hvilken af flera slags kroppsöfningar blir nyttjad, helst fortfara med dem, som de hafva vant sig vid, utom det at vanan har gjort dem sådana lättare, måste de äfven falla dem angenåmare, åtminstone är det visst, at de icke utan fara skulle företaga sig någon ny kroppsöfning, än den hvarvid de vant sig. Jag har sett folk, som genom spatsering lätt återfått sina krafter, och som icke utan besvärlighet kunnat åka eller låta bära sig i porte-chaise, och tvärtom andre som af åkning funnit sig mycket vål; men icke kunnat fördraga at spatsera, om det ock skedd aldrig så sakta.

För öfrigt bör gammalt folk nyttja lindriga rörelser, och laga at hvarken deras fasta delar altför mycket mödas, eller at deras blod kommer i altför stark vällning. Promenader til fots, vissa spel och andra måttliga öfningar, som kunna njutas på landet, och i synnerhet jordbruk *a)*, hvarvid krop-

F 3

pen

*a)* Vi förstå med jordbruk och des sysslor, icke sådana, hvartil det usla dagsverksfolket är fördömdt, som måste tråka hela dagen under tvårt arbete; utan sådana som *Virgilius* afmålar i sit

pen omgifves af växternas fina delar, derigenom luften blir ren och hellsam at andas, alla dessa öfningar äro för dem ganska passande, äfven som för fullväxte och medelåldrige, som hålla på at repa sig efter någon öfvervunnen sjukdom.

2:o Könet: Qvinnans kropp är vanligen mera lös, spåd och ömtålig än mannens. Denna lag är allmän för alla honor ibland djuren, i jämnförelse med hanarne: likväl är det endast qvinnan, som trodt sig hafva rättighet at vara lysslolös: hennes kroppsbyggnad ålägger henne den nödvändigheten at röra sig lindrigt och med måtta. Det är en gammal erfarenhet, at fruntimmer, hvilka sållan mödat sig hvarken til kropp eller själ, ofta vid den ringaste starkare rörelse, vid en aldrig så litet lång promenad fått convulsioner; emedan en sådan rörelse, ehuru svag den är, likväl är för stark för dem. De äro nästan såsom personer, hvilka hålla på at tilfrisk-

Ländtbruks-qvåde, där landtmannen går själf ut på marken och ger order åt sine underhållande, hvad de böra göra, än vid höslåttren, än vid sådeskörden, än vid vinbergningen, än ser sina kor mjölkas, än öfverräknar sin ungbofskap. Detta enfaldiga lefnadsfatt, som gör landtlefnaden så behaglig, så skild ifrån oro och förtret, var väl förtjent at besjungas af Skalderne; och om det är omöjligt at finna den sådan mera i vår tid, så äro åtminstone deras verser dyrbara lemningar, som lära oss at på et angenämt sätt sakna den,

friskna, hvilkas fibrer äro i en slags märkelig tonlöshet; vid minsta rörelse som är ovanlig, darra de ända til convulsioner, icke så at det vore någon fara at deras fibrer brusto genom för håftig spänning; men ehuru tvag denna spänning är, är den dock för stark för fibrer, hvilka icke äro vana vid denna retelse, och hvilkas naturliga tilstånd är at vara slappa. Det är derföre, som de lindrigare activa rörelser, och ännu mera de passiva, äro bäst passande i fruntimmers sjukdomar. Jag bör likväl anmärka, at det är vissa kroppsöfningar som passa mera för qvinnor, som gifva di, (hvarom vi få tillfälle at på sit ställe vidare tala) och andra som äro tjenligare för dem som äro hafvande.

Det gifves fruntimmer som ansett ridning för en kroppsöfning hvarken öfver deras krafter eller deras kön; man har någon gång med förmån rådt dem at företaga sig den, för at befordra deras rening. Men jag skulle då önska, at de hellre redo i tvärsadel och icke grense som karlarne, ty det skakar dem för mycket.

Det är förgäfvles vi göra här den anmärkningen, at de flesta fruntimmer, som bo i städerna, röra sig antingen för litet, eller ock för mycket. Flere före mig hafva låtit dem veta, at ingenting mera förstör deras temperament och deras kropps-författning, än den veklighet och tröghet i hvilken de lefva. De äro slafvar af sina behag, öfver-

lemna sig åt sina nycker och åro döfva för nästan allring, som angår deras hellsa. För öfrigt kunna samma regler, som vi stadgat för karlarne, nästan alla lämpas til det andra könet, *servatis servandis*.

3:o Temperamentet: Alla människor hafva hvar och en sit eget temperament, och der är efter den kunskap de sjelfva gifva oss derom, och egna anmärkningar vi vidare kunne göra, som vi måste rätta våra botemedel och vår föreskrift af de starkare eller lindrigare kroppsöfningar, som de böra nyttja; men vi böre likväl alltid hafva afseende på de omständigheter, som sjukdomen och den derpå grundade curmethoden gifva vid handen.

Om vi, til exempel, hafve at göra med et sangvint temperament, där kärlen åro veka och spåda och gifva lätteligen efter, så är i detta fall at frukta en skadelig blodfullhet med alla des svåra fölgder; hvarföre en måttelig och jämn rörelse, inrättad efter förnuftiga regler, en gnidning öfver hela kroppen, som befordrar vätskornas omlopp och de fasta delarnas styrka, och som öker utdunstningen, i den händelsen åro de bästa hjelpemedel, och af hvilka inga elaka fölgder äro at befara, i det stället at en hårtig rörelse skulle förorsaka inflammation, feber m. m.

Äro fibrerna veka, böra de stärkas genom mödande. De som hafva en sådan kroppsbyggnad, böra erinra sig *Celsi* ord: *labor siccat*.  
Der

Det choleriska temperamentet ger tillkännan mer verksamhet än det sangvina. Derföre äro de, som hafva detta temperament, i synnerhet utsatte för inflammatoriska sjukdomar; alt bereder dertill, så fasta som flytande delar, alt är underkastadt denna svårighet. Den inflammatoriska tätthet i delarna, som är en följd af detta temperament, bör tillräckligen öfvertyga om faran af håftiga och länge uthärdade kroppsrörelser.

I phlegmatiska och melancholiska temperament, där vätskornas omlopp sker långsamt och med svårighet, kan rörelsen utan fara ansträngas. Det är i ingen kropps-författning som den bör ske med mer styrka än här; och då bör i synnerhet en sådan rörelse väljas, hvaraf kroppen uplifvas genom starka stötar och de flytande delar erhålla mera drift. En tiltagande rörelse, en starkare gnidning och en större hetta, som äro följder deraf, förbättra matmålningen, lösa och fortunna de tjocka vätskor, hvaraf sådana kroppar vanligen besväras, och det sega slem, som förorsakar stockningar i de inre delarna, samt tjena til at återge musklerna den styrka de förlorat. Men en sådan människjas temperament är at vara lat; han undviker arbete, som strider, säger han, emot hans natur, emedan det tröttar honom; han sofver för at befordra matmålningen; han nedsänker sig i veklighet och vållust för at döfva sina plågor, och öfverlemnar sig, för at tala med

allmänheten, åt sitt temperament, som ofta konsten mer än naturen tillskapat; det är ett vålmågans och lärtjans barn. Gå och sök verkliga phlegmatici ibland bondfolk och soldater, och ni skall icke finna en. En småningom ökad kroppsrörelse är i stånd att ge dygder åt temperamenter, som minst tyckas vara gjorda för dem.

Melancholici likna mycket phlegmatici, de äro torre och kalle till naturen. De hafva också behof af rörelse; och den som bäst passar sig för dem är en sådan, som i synnerhet skakar de inre delar.

4:o Hvad årstiden vidkommer, så bör en kroppsrörelse under stark hetta alltid ske med mycken måtta, och man måste i synnerhet laga att ingen rörelse företages den tiden på dagen då hettan är som starkast. En sådan middagshvila iakttages alltid noga af arbetare i fria luften. De lyda den känsla af matthet som hettan medför, och förmå icke företaga något arbete, som fordrar mycken styrka. De oskåliga djuren tyckas äfven deri följa naturens drift; ty aldrig äro skogar och lunder tyftare än vid middagsstunden, allt för den starka hettans skull. De fyrforade djuren lägga sig ned, foglarna låta icke mer höra sin qvittrande stämma, kort sagdt, en tyftnad råder nästan som om djupa natten.

Ehuru vi sagt, att kroppsrörelse stärker fibrerna, så förorsakar den icke desmindre, under en brännande solhetta, en alltför stor minsk-

minskning af våtskor; hvarföre en passiv rörelse eller en blandad då bör väljas framför en aktiv, i fall något val tillåtes; men som den minsta delen af människjor kan hafva tillfälle at göra et sådant val, så är det bäst, då den sjuke är nödsakad at betjena sig af activa kroppsrorelser, at dertil välja den minst heta tiden på dagen. Om vintren bör kroppsöfning drifvas nästan til ytterlighet, så framt någonting kan lågas böra drifvas dertil. Den bör altid lyfta på at öfvervinna den tröghet, som den kalla och våta luften förorsakar i våra fibrer. Den måste företagas til fots, så vida marken och väderleken tillåter. Gnidningar, som förrättas länge och ofta, kunna i annat fall nyttjas i des ställe och äfven derjämte, såsom de gamle brukade. Detta angår i synnerhet sådane, som äro på bättringen efter någon sjukdom; ty det är bekant, at sådana bättringar gå altid långsammare om vintren än om sommaren; men hvad man i synnerhet bör laga, är, at rörelsen aldrig företages efter måltiden; ingen ting skadar mera matmåltningen än at utsätta sig för köld, så länge den påstår.

#### 4. §.

#### FJERDE REGLAN.

*Sluta icke rörelsen för tvärt.*

Efter en slutad rörelse, kan man icke utan fara genast gå öfver ifrån den til en fullkom-

komlig hvila *b*), åfven som ifrån en lång hvila til en stark rörelse. Man måste imåningom vana sig til ombytet. Man vet ju at en människja, som är trött efter en ovanlig rörelse, känner en lättnad och hvila at få återtaga den slags rörelse, som hon är van vid. *Levat quoque lassitudinem, etiam laboris mutatio*, läger *Celsus*; och emot denna trötthet, när den är alltför mycken, hvad botemedel gifves der? Jo, svarar *Celsus*, er dagliga läng: *fatigato quotidianum cubile tutissimum est, insolitum contra.*

Om man blifvit svettig af den rörelse man tagit sig, är det nödigt, at, innan man ombyter linne, låta aftorka och lindrigt gnida kroppen med et torrt och något varmt linne klåde: *hunc reficit in ipso quoque itinere frequens frictio; post iter primum sedile, deinde unctio c*).

De Engelske Jockeys eller håstmånglare försumma aldrig at iaktaga dessa försigtighetsmått, för at bevara deras hästar, hellst erfarenheten lärt dem, at, utan denna försigtighet, förfalla de starkaste och snällaste krea-

*b*) Man påstår vanligen, at håll och styng kommer af för mycken rörelse; men erfarenheten visar tvärtom, at det är mindre sjelfva rörelsen, än en hastig hvila efter en skutad rörelse, som är orsaken til denna sjukdom.

*c*) Hårigenom blir icke allenaft kroppen ren och torr ifrån sin fuktighet, utan den öfriga svetten, som blifvit lockad til hudens porer, slipper ut, och tröttheten minskas.

skulptur til vanmagt och tröghet. Så snart kapploppet är til ända, gifva de dem vin och gnida dem sedan med halmtappar, hvarefter de låta dem gå och röra sig en liten stund, och derpå gnida dem å nyo. Mån man har samma omsorg om stalldrängen, som ridit på dem?

Det skulle kanske icke vara utom ämnet, at här handla om gnidningar och hvad som dervid är at iakttaga; men som det skulle afbryta den ordning vi föresatt oss, hafve vi ansett tjenligare at göra det i en liten särskild afhandling vid slutet af detta arbete. Låtom oss nu betrakta hvilat.

## 6. CAPITLET.

### *Om hvilat.*

Kroppens hvilat är et uphörande af den rörelse, som man haft under det man öfverlemnadt sig åt någon viss kroppsöfning eller något visst arbete. Det är et tillstånd, som är en motsats af det, hvori man befinner sig under påstående rörelse. Det ges två slags hvilat, den ena kroppens, antingen hel och hållen eller til någon af des delar, den andra, själens och de utvårtes finnenas.

Kroppens hvilat är den som man tager sig då man ligger, och då de krafter, som satte den i rörelse, äro afläknade och icke verka mera.

figa sjukdomars botande, i hvilka våtskorna måste laktas i sit lopp och göras tjockare, den starka hettan minskas, som ofta är feberagtig, den smärta och stinnig förtagas, som förorsakas af kårlets stinnhet och alla de oordningar förekommas, hvartil musklernas arbete kunde leda m. m.

Kroppens hvila skulle icke vara tillräcklig at uträtta allt detta, i fall sinnet oroades af några utvärtes föremål, såsom af buller, ovälende, bekymmer m. m. e). Det är med de sjuke som med de lärde och dem, som läsa och studera: när de vilja göra det med besked, så föka de stillhet, fred och lugn, hvarigenom tankarne hållas bättre tillsamman. *Descartes* författade en stor del af sina skrifter på lången. Vi böre likaledes antaga en dylik method med visse sjuke, på hvilka det minsta buller skulle vara i stånd at öka febern, förorsaka yra, hindra den fullkomligaste hvila och afhålla sömn.

Det är förunderligt, huru genom en måttlig hvila förmåner för helsen kunna vinnas, som genom inter annat medel stå at erhållas. Men en hvila, som varar alltför länge, är ofta underkastad elaka fölgder. I det at den bidrager til våtskornas stadgande och sammanpackande, så händer at de deraf tjockna för mycket, delarnas spännkraft aftager och fi-

e) Cura æ meditatio hominibus pro animi exercitatione est. Hippocr. de morb. vulg. Lib. 6. §. 5. Aph. 10.

fibrernas rörelse blir antenligen försvagad; alla kroppens förmågenheter råka i en tröghet och dölsta, som gör, at naturen, lemnad åt sig sjelf, besväras af sina egna förrättningar och verkställer dem med möda, hvaraf upkomma hårdheter, tjocknad och tröghet i vätskorna, förstoppningar i cellulosa, svullnader, vattenansamlingar och andra stockningar i inelstvorna; slutligen en svaghet i alla sinnen, en håglöshet i rörelserna, et betagande af alla krafter, känslolöshet, uppehåll i affilningar och afförningar, svår matsmältning, bristande rensning och näring, och til slut hela lifskraftens utstocknande.

Alla dessa saker inträffa hos en sjuk, mycket hastigare än hos en frisk. Det är en anmärkning af *Sanctorius*, hvartil han på en gång ger både skäl och bevis. "En lång hvila, säger han, gör sjuka kroppar tyngre, dels för det at utdunstningsämnet måste genom rörelse beredas til afföndring, dels emedan födan, om den är ovanlig eller ymnigare än den bör, som det ofta händer sjuke, icke smältes, hvaraf tusende elaka fölgder kunna komma och äfven som oftaft döden" f).

Behöfs det exempel för at bevisa, det missbruk af hvila är mycket skadligare än missbruk af rörelse? Vi hafve sådana dagligen för våra ögon. Se bara på desse sjuke, som varit tvungne at en lång tid hållas vid fången. Vanligen öfvergifva de den icke

G

utan

utan med lama, styfva eller contracta lemmar, eller har skörbjugg infunnit sig, eller är deras vederfående en ny sjukdom. Det är tulende andra olägenheter, som en för lång hvila har i följe med sig, hvilket vi få tillfälle at längre fram visa.

Men utan at gå och söka dessa olägenheter i hospitalerna, låtom oss endast betrakta sådana människor, som icke äro verkligt sjuka; men som tilbringa deras lif i veklighet, orklöshet och lättja. En öfverdrifven fetma, en blek och glåmig hy, en trög mat-smältning, hemorrhoider, svullna ben, dessa äro alla frukter af deras håglöshet för rörelse. Den starkaste häst, som för länge lemnas i stallet utan at köras eller nyttjas, förlorar sin styrka och sin raskhet g). Om en för lång hvila har så skadlig verkan på detta djurets hårda och elastiska fibrer, huru mycket märkeligare skall icke des verkan vara på människans, som äro svagare, och i synnerhet på kvinnans, som äro ännu finare och vekare! Moralen, säger en af lednare tidens Philosopher, gör lättjan til moder för alla laster; Religionen föreställer henne som en hufvudsynd; Medicinen anser henne för uphufvet til alla plågor.

En

g) Validis cursibus quotidie assuetus equus quiescat in stabulis; opima brevi pingvedine turgens, sed simul longe debilior fiet, solitis laboribus impar omnino. Van Swieten Comm. in Boerh. Aph. §. 25.

En altför lång hvila för då med sig alla dessa olägenheter, äfven få hinderliga för hellans bevarande som för sjukdomars botande, och det händer för den orsaken, at, då organerna uphåra at verka och förrättningar na afstadna, sker ingen förtunning och silning i vätskorna, och deras flytning är under sin erforderliga grad af lätthet, i anseende til den verkande orsakens svaghet, oförmögen at bibehålla den i sit behöriga skick. Deraf komma alla de oordningar som yppa sig i kroppen. Med et ord, en för långvarig hvila är en omåttlighet och all omåttlighet är emot naturen, säger *Hippocrates: Omne nimium naturæ inimicum.*

Skyndom oss då at fätta gränser för hvilan, lika som vi fatt för rörelsen. Det är en lag vi föreskrifvit oss, och en nödvändighet som vårt ämne fordrar.

Man kunde göra en fråga vid slutet af denna artikel: *kan en människjas ställning, som står, anses som en hvila?*

Ja och nej. Ja, i anseende dertil at en kropp som har denna ställning, icke är fatt i någon rörelse. Nej, emedan det är klart, at den toniska verkan, som denna ställning fordrar, är icke det hvilo-tillstånd, som vi antagit, och under hvilket alla muskler måste vara i en fullkomlig slakhet, och utan alt verkande.

Sedan vi således bevarat denna fråga, skole vi allenast tillägga, at den ställning,

som denna fråga angår, är ingen ting mindre än förmånlig i många fall, och at detta tryngande på de nedra lemmarna, hvarifrån blodets återlopp til hjertat alltid sker med möda, kan förorsaka ganska många olägenheter i hvarjehanda års låkande, i bråk och åtskilliga sjukdomar, som angripa höfterna, lånderna och födslelemmarna m. m.

## 2. §.

*Allmänna regler angående hvila.*

När det är afgjort at en sjukdom måste botas genom hvila, bör all nödig försigtighet iakttagas, at detta ändamål vinnes utan några olägenheter. Man måste då laga:

1:o At halsen, lånderna, benen och handlofvarna icke måtte trängas af någon ring, at inga bindlar trycka alltför mycket de delar, som de omfatta, hvilket vore at hindra blodets fria omlopp, ge anledning til stockningar, hvaraf fölghden blefve domningar, oro, svulnad m. m.

Samma försigtighet måste man iakttaga med små barn, som man har den dårskapen at linda, hvarigenom barnet aggas, oroas, uphettas och lider af den beständiga tryckningen, en tryckning, som är i stånd at ibland förorsaka de värsta fölghder på de växande delar, som lätt emottaga allehanda intryck på de inre delar af kroppen, äfven som på hela kroppen i allmänhet och alla des förrättningar.

2:o Böra de sjuke hvarken ligga för mjukt eller för hårdt; de hvila ofta bättre i en hårdare fång utan fjäder och sparrlakan.

*Locke* i sin bok om upfostran ger det rådet, at låta ungdomen ligga hårdt, det vil säga, på madrasser stoppade med halm, ull eller tagel, och aldrig på fjäderbolster, emedan de förorsaka nödvändigt sjukliga och ömtåliga kroppar. Samme Philosoph anmärker också med rätta, at en hård fång stärker lemmarna, då deremot en mjuk, hvori man dagligen nedsjunker i fjädrarne, smälter så til fågande och uplöser kroppen, gör honom svag, och är likasom en medhjelpare til döden. Detta uttryck är icke öfverdrifvet; ty ingen ting är i sanning skadligare för helsen och kroppens styrka, än at alla nätter nedbädda sig i det mjuka dunet.

De sjuke böra icke alltför mycket öfverhållas med täcken, i synnerhet om sommarren, på det de icke måtte komma i för håfug utdunstning eller rättare svettning, som såkert försvagar dem.

Vi anse värdt at här i förbigående anmärka, at det ges få människor, som icke förblanda dessa bägge saker: svettning och omärkelig utdunstning; om det nu är genom samma kår, som bägge ämnena utgå eller ej, är en sak som vi lemne åt physiologerne at afgöra; vi vilje endast följa erfarenheten, och höra hvad den lär oss; och det är, at svettning försvagar kroppen i en betydlig mån

och gör honom tyngre, i stället för at den omärkeliga utdunstningen gör honom lättare och starkare, en omständighet som bör leda oss i valet af mer eller mindre betäckning för en sjuk.

Då man belastar sjuke med täcken af ull eller andra saker, tvingas derigenom kårlen i kroppen och de nedre delarna, hvarigenom våtkornas omlopp sker med möda och blodet strömmar up åt hufvudet. Det är därför man ser svetten alltid rinna ymnigare i ansigtet, än på de andra delarna af kroppen. Et sådant svettande är besvärligt för de sjuke, åfven om det hörde til curen. De kasta sig i lången och slånga sig på alla sidor, för at skaffa sig en liten svalka.

Denna kastning är skadlig: 1:o Emedan den hämmar utdunstningen, enligt denna aphorism hos *Sanctorius*: "En beständig kastning i lången, hvarigenom alla muskler komma i rörelse, försvagar kroppen, hindrar matsmältningen och minskar en nyttig utdunstning" b). 2:o Emedan de sjuke, under det de få vända och slånga sig, lätteligen kunna kasta af sig täcket och ligga nakna under lönnen; men nu är kroppens nakenhet, enligt nyssnämnde Författares rön, mera hinderlig för utdunstningen då man sover, än då man är vaken, dels för den stillhet, hvaren sofvande kropp befinner sig, dels därför

at

b) Aph. 90.

at den varme, som de yttre delarna hade, drager sig inåt i).

Denna vana at öfverlasta kroppen med täcken, är icke mindre skadlig för sårade delar, om de också äfven icke funno sig besvärade af des tyngd; ty derigenom at hettan ökes i dem, kan varet antaga et elakt lynne, såren ifrån friska förvandla sig til rosagtiga, gå öfver til kallbrand m. m.

3:o För at ännu vidare vara saker om hvilans goda verkan och förekomma des olägenheter, böra den sjukes lakan äfven som des linne vara väl torra. Båda delarna måste ofta ombytas. Det vore farligt at lemna en sjuk i et linne orenadt och fuktigt af svett och andra saker, som snart skulle åstadkomma klåda, rodnad, hudlöshet och sveda på alla tryckta och utstående delar af kroppen, händelser, som likaledes äro följder af orörighet i sängen och et långvarigt liggande.

Det är i synnerhet med barn, som det är angeläget at iakttaga denna försigtighet, för at befordra deras hvila. De olägenheter, hvarom vi talar, agga och oro dem på det högsta, och förmå dem at gråta, hvarföre man ofta gör ganska orätt at tillskrifva deras gråt sjelfva sjukdomen.

*Galenus* hade tillfälle at se et barn, som gret dag och natt, utan at man hvarken med rörelse, eller med sång eller med bröstet kunde tyfva det et ögonblick. Efter många

undersökningar fann han at barnet, äfven som des lång och des blöjor, voro ganska smutliga; han lät tvätta der, lät gifva det rent linne, och et ögonblick efter, föll det i en ljuftig sömn, som fortfor i flere timar.

Der är således en allmän regla, at sjuke böra hållas det renligaste som möjligt är, emedan det lättar utdunstningen, befordrar blodets omlopp och delarnas näring, samt upfriskar sinnet.

4:o Ingen fullkomlig hvila kan njutas, om icke de utvårtes finnena äfven äro i ro. Således, då en sjuk varit til stols, böra excrementerna genast bäras ut, ty en förskämd luft bör granneligen undvikas, och genast förbättras, då man märker den. Rök och starka lukter och alt som är i stånd at reta snorhinnan, är i många hänseenden skadligt.

Ljuset bör icke vara starkt i en kammare där en sjuk ligger, för at icke orsaka en håftig retelse i hans synorgan, i synnerhet om den organen är sjuk. Det bör hvarken vara midt för ansigtet eller på sidan, utan bakom. Vaknar han, bör han icke genast utfättas för stark dag. Detta bör äfven iakttagas med små barn: deras lång bör vara så stäld, at de icke kunna retas til at se stinn på någon ting, i synnerhet något som är lysande. De taga lätt emot alla intryck: buller, ljus, et hastigt ombyte af luft, alt förvånar dem, alt är i stånd at störa deras hvila.

Hör.

Hörfel-organen fordrar samma försigtighetsmått, om hvilan skall med förmån kunna njutas. Det måste vara ganska litet folk hos en sjuk, och vara så tyst som möjligt är, så att ingen talar med den andre utom i nödvång, ty utom det att för mycket folk förderfva luften i den sjukas kamare, och i synnerhet nära intill des fång, samt hindras des förbättrande, så syfvelsåtta de många objecter hans hjerna, kunna öka febren, och åstadkomma yra.

Så mycket som möjligt är, bör man afskilja den sjuke ifrån allt buller, såsom klockor och flammer ifrån verkstäder. Är han i fält, äro styckeskotten de svåraste. Bullret af kårror och andra åkdon är lätt att förekomma, om man låter strö halm omkring huset där den sjuke bor.

§:o Hvilan i fången bör icke vara länge, om det är möjligt; ej heller bör den sjuke där länge bibehålla samma ställning; emedan den hetta, som deraf upkommer, och hvarom vi ofvanföre talat, jämte kroppens orörlighet, försvaga honom allt mer och mer, blodets och vätskornas omlopp blir trögare, de inre delarna fuktas icke mer af samma mängd med safter, hvaraf följer tröghet och kraftlöshet i de fasta delarna, och stockningar i de flytande. Och då dessa sednare hindras i sit omlopp, stadna de, förderfvas och förorsaka långt andra sjukdomar, än den, för hvilken man föreskrifvit patienten att hålla

sig vid fången, och hvilka icke kunna botas innan dessa olågenheter af den sjukas hvila häfvas.

Hvem vet icke at stora får och benbrott, hvilkas botande drar långt på tiden, och de dervid förefallande tvåra operationer, åläggas den sjuke den oundvikliga nödvändigheten at länge iakttaga en liggning, som kan blifva af vådeliga fölgder.

*Van Swieten* påstår *k*), at liggning bidrager mera til danande af njursten, som är roten til blåsten, än alla de orsaker, hvilka man tillskrifver uphufvet til denna grymma sjukdom. Han berättar om en man, hos hvilken icke minsta tecken til sten någonfin visat sig; men hvilken blef nödlakad at för et benbrott hålla sig vid fången orörlig i tio veckor, at han några veckor sedan han blifvit frisk, angreps af en ryggvärk, och efter mycken smärta födde en rätteligen ojämn sten, och hade sedan som oftast kännning af detta onda.

*Sydenham* hade redan gjort den anmärkning, at de, som hade gikt, voro ganska mycket plågade af stenpassion, icke allenast för de grusagtiga smärtor som dana sig hos dem, utan derför at de nödgas få länge, för sina plågor skul, hålla sig vid fången.

Om vi vilje finna sanna orsaken til denna händelse, så fökom den med *Hales l*) i byg-

*k*) Comment. §. 1415.

*l*) Hæmstatics on the animal calculus: Ep. IX.

byggnaden, läget och bruket af de organer, som äro ämnade til urinens affilning, och vi skole tydligen finna, huru den horizontala ställningen och det långa vistandet i lången, äro i stånd at dana sten. Sedan man känner detta, bör det vara lätt at taga de försigtighetsmått, som äro nödiga at förekomma detta onda.

Emedlertid, utan at fördjupa oss i anatomiska undersökningar, är det nog at vi erinre, at då vi ligge är antingen en eller båda njurarna lågre än blåsan, hvaraf händer, at njurbäckener blir et samlingsrum för urinens grusagtiga ämne; och som i denna ställning urinen drifves med en styrka, som är icke allenast lika med blåsans verticala högd, utan äfven tilräcklig at utspänna denna, så väl som de närliggande delar, så måste den trycka med en betydlig styrka emot mynningarna af njurarnas affilningsrör, hvaraf denna våtska hindras i sit lopp och får tillfälle at sätta sina gruspartiklar i de njurpapillernas små canaler, hvari *Hales* tror, at stenämnet först danar sig. Genom kroppars öppnande har denne tanke bekräftat sig. *Riolan*, *Malpighi* och *Morgagni* tyckas vara af samma mening som *Hales*; ty de förlikra, at de gjort samma upptäckt i åtskilliga kroppar, som man knapt kunnat föreställa sig hafva haft den sjukdomen.

Huru skall då denna olägenhet förekommas hos sjuke, som för deras hellsas återvin-

nan-

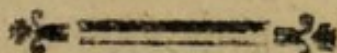
nande äro nödsakade at länge hållas vid fängen? Samme *Hales* lär ofs et enkelt medel, hvaraf man i åtskilliga fall kan göra bruk; nemligen at låta de sjuke ligga, såsom soldater i deras corps-de-garde, i en lutad ställning, med den försigtighet at alltid hafva hufvudet och de öfra delarna högre än de nedre.

Genom denna ställning skulle urinen, som löpte lättare genom uretrarne, föra genast med sig genom dessa rör det grus, som den innehåller; och då således tryckningen emot njurarnas affilningsrör uphörde, skulle urinen skilja sig snarare och i större ymnighet ifrån blodet; det är för denna orsak, som det tyckes vara sannolikt, enligt *Hales* tanke, at kroppens raka ställning om dagen är en af orsakerna, hvarföre en större mängd urin då afslöndras, än om natten.

Detta skål, jämte dem vi ofvan anförte, bevisa tillräckligen den oundvikliga nödvändighet, at befrämja urinens lopp och rensa des gångar. Desamma föreskrifva ofs äfven, i de sjukdomar, i hvilka kroppen är tvungen at ligga, hvilken rörelse är passande för de delar, som kunna röra sig, och i synnerhet låta de ofs, at låta den sjuke ligga ömsom på den ena och ömsom på den andra sidan. At visa denna ställnings mekanism, är at bevisa des förmånliga verkan. Då vi ligge på högra sidan, är vänstra njurens läge, tillika med des affilningsrörs, under blåsan, och således dröjer den urin,

urin, som dessa afsila, där länge, i det stället  
 at den våtska som den högra njuren, hvars  
 låge i det faller är högre än blåsans, afsilar,  
 har et fritt lopp ifrån njurarna til blåsan;  
 det samma måste hända med vänstra njuren,  
 då man ligger på högra sidan. Det är såle-  
 des högst nödigt och helsosamt, at än ligga  
 på en, än på en annan sida, på det grun-  
 fet, som kan hafva fatt sig i en njure, då  
 han var lägre än blåsan, kan blifva utdrif-  
 vet, när ställningen ombytes, innan det fått  
 tid at förena sig til små korn, hvilka sedan  
 lätt kunna växa til betydliga stenar.

*Slut på Första Delen.*



# *Medicinsk och Chirurgisk Gymnastik.*

## ANDRA DELEN.

*Anledningar, enligt hvilka Rörelse och  
Hvila bör såsom et läkemedel i åtskilliga sjukdomar föreskrifvas.*

**I** anledning af hvad vi redan sagt om verkingarna af rörelse och hvila, blir det lätt at sluta, i hvilka händelser i allmänhet dessa medel böra nyttjas eller icke, i synnerhet då man har en fullkomlig kännedom om orsakerna til hvar och en sjukdom och om de kännetecken, hvarmed dessa sjukdomar skiljas ifrån hvarandra.

Til exempel, om frågan är at stilla en altför stark känslighet, en för hårtig smärta, retlighet, eller rörelse i våtskorna, om det hör til planen af en cur at göra dessa sednare tjockare, och rörelsen, genom den verkan han har, strider deremot, eller förvärrar tilståndet, och om ändteligen krafterna äro borta, är klart, at det hufvudsakliga som då är at göra, är at återställa lugn och stillhet i kroppen, och härtil är hvila det bästa medel.

Skola åter våtskorna förtunnas eller deras tjocknad förekommas, äro fibrerna utan spänning

ning och kraft, ligamenter och ledgångar styfva, och en naturlig varme skall upväckas, är det ingen tvifvel at man bör föka genom rörelse vinna alla dessa förmåner, så framt inga särskilda omständigheter förbjuda des nyttjande.

Känne vi rätt sjukdomarnas orfaker och symptomter jämte exempel, huru de samma förhållit sig på andra tider och andra ställen, samt äge nog urskillning at häraf draga rigtiga slutsatser, och således behörigen rena våra begrep om förmånerna och olågenheterna af meranämnde tvänne botemedel, så kunne vi omöjligen mistaga oss om deras rätta tillämpning. Och för redigare ordning skull i det vi ämne föreställa, skole vi dela det i endast tvänne Capitel.

I det första skole vi upgifva de händelser, då hvila bör föreskrifvas; i det sednare de fall, som fordra rörelse.

## I. CAPITLET.

*De händelser, då Hvila bör föreskrifvas  
i sjukdomar.*

I detta första Capitel, äfven som i det följande, skole vi, hvad sjukdomarna vidkommer, både de invärtes och utvärtes, följa så vidt det låter sig göra, den anatomiska ordningen. Allmänna sjukdomar eller sådana,  
som

som icke hafva något vilst fåte, skola först afhandlas. Sedan skole vi efterhand skrida til dem som angripa hufvudet, stammen och lemmarna. Denna ordning hafve vi ansett för så mycket mera naturlig och beqväm, som det blir derigenom lättare at afgöra hvad slags hvila eller rörelse skall vara måst tjenlig för den lidande delen.

### 1. §.

#### *Inflammatoriska sjukdomar i allmänhet.*

Inflammatoriska sjukdomar, så invärtes som utvärtes, såsom åtskilliga röda svullnader, rolen, m. m. äro vanligen beledsagade med feber, som ofta är nog stark, hvilken röjer sig med rodnad och hetta i ansigtet, en håftig puls, röda ögon, ömhet för ljuset, stark hufvudvärk, matthet, oro och svårighet at andas, jämte oförmågenhet at röra den sjuka delen.

Deßa symptom gifva tydligt tilkänna nödvändigheten at låta den sjuke vara i ro, och äfven at låta honom lägga sig; ty hvilan i fången stillar spasmer, minskar håftigheten af blodets omlopp, och låtter naturen i tilstånd at använda alla sina krafter på sjukdomens dämpande, och, i förening med läkemedlen och en god diet, befordra inflammationens fördelande.

Hvila är så mycket mera nödig i de inflammatoriska, vare sig invärtes eller utvärtes sjukdomars curerande, som å en sida en  
omått-

omåttlig rörelse eller et strängt mōdande of-  
 ra förorsakat dem, och å den andra, de sju-  
 ke, hvilka i tanke at öfvervinna sit onda,  
 fortfarit i sit arbete eller i den vanliga rörel-  
 sen, i stället at fördrifva det, endast gjort,  
 at det fäst sig djupare. När hårtil kom-  
 mer, at mången öfvervunnit en feber i sin  
 begynnelse, endast med at hålla sig stilla i  
 fången, och åfven derigenom förekommit de  
 elaka fölgher af en utvårtes inflammation,  
 så tyckes det vara utan alt tvifvel, at stillhet  
 bör föreskrifvas i inflammatoriska sjukdomar.

Äro febern och hufvudvärken mycket  
 starke, och den sjuke i fara för yra, så är  
 icke blott vanlig stillhet tilräcklig, han måste  
 njuta en fullkomlig hvila i anseende til alla  
 utvårtes föremål, och denna kroppens hvila  
 måste då sträcka sig åfven til själen, för at  
 hindra at det onda icke måtte blifva ivårare.

Sällan kan sällskap vara angenämt för en  
 sjuk i denna belågenhet, och det för den or-  
 saken at alt, som kan störa hans lugn eller  
 oroa hans inbillning, ånda til et för starkt  
 åken, med et ord alt som för håftigt rör  
 hans sinnen, förvärrar sjukdomen.

De gamle anlågo försigtighet i denna del  
 för högst vigtig, hvarföre de lade sine sjuke  
 i mörka och aflågsna rum. Detta oakadt, är  
 det likväl understundom skadligt at drifva  
 denna omtanke för långt, såsom til exem-  
 pel, at hålla en sjuk som yrar, i et rum som  
 är beständigt mörkt. Man har funnit som

som icke hafva något vilst fåte, skola först afhandlas. Sedan skole vi efterhand skrida til dem som angripa hufvudet, stammen och lemmarna. Denna ordning hafve vi ansett för så mycket mera naturlig och beqväm, som det blir derigenom lättare at afgöra hvad slags hvila eller rörelse skall vara måst tjenlig för den lidande delen.

### I. §.

#### *Inflammatoriska sjukdomar i allmänhet.*

Inflammatoriska sjukdomar, så invärtes som utvärtes, såsom åtkilliga röda svullnader, rolen, m. m. äro vanligen beledsagade med feber, som ofta är nog stark, hvilken röjer sig med rodnad och hetta i ansigret, en håftig puls, röda ögon, ömhet för ljuset, stark hufvudvärk, matthet, oro och svårighet at andas, jämte oförmågenhet at röra den sjuka delen.

Desse symptomerna gifva tydligt tilkänna nödvändigheten at låta den sjuke vara i ro, och äfven at låta honom lägga sig; ty hvilan i sängen stillar spasmer, minskar håftigheten af blodets omlopp, och sätter naturen i tillstånd at använda alla sina krafter på sjukdomens dämpande, och, i förening med läkemedlen och en god diet, befordra inflammationens fördelande.

Hvila är så mycket mera nödig i de inflammatoriska, vare sig invärtes eller utvärtes sjukdomars curerande, som å en sida en omått-

omåttlig rörelse eller et strängt mōdande of-  
ta förorsakat dem, och å den andra, de sju-  
ke, hvilka i tanke at öfvervinna sit onda,  
fortfarit i sit arbete eller i den vanliga rörel-  
sen, i stället at fördrifva det, endast gjort,  
at det fäst sig djupare. När hårtill kom-  
mer, at mången öfvervunnit en feber i sin  
begynnelse, endast med at hålla sig stilla i  
sängen, och äfven derigenom förekommit de  
elaka följderna af en utvårtes inflammation,  
så tyckes det vara utan alt tvifvel, at stillhet  
bör föreskrifvas i inflammatoriska sjukdomar.

Äro febern och hufvudvärken mycket  
starke, och den sjuke i fara för yra, så är  
icke blott vanlig stillhet tillräcklig, han måste  
njuta en fullkomlig hvila i anseende til alla  
utvårtes föremål, och denna kroppens hvila  
måste då sträcka sig äfven til själen, för at  
hindra at det onda icke måtte blifva ivårare.

Sällan kan sällskap vara angenämt för en  
sjuk i denna belågenhet, och det för den or-  
saken at alt, som kan störa hans lugn eller  
oroa hans inbillning, ända til et för starkt  
åken, med et ord alt som för hårtigt rör  
hans sinnen, förvärrar sjukdomen.

De gamle anlågo försigtighet i denna del  
för högst vigtig, hvarföre de lade sine sjuke  
i mörka och aflågsna rum. Detta oakta-  
det, är det likväl understundom skadligt at drifva  
denna omtanke för långt, såsom til exem-  
pel, at hålla en sjuk som yrar, i et rum som  
är beständigt mörkt. Man har funnit som

oftast, at sådane sjuke, så snart man öpnat sparrlakanen på deras fäng och låtit dem tydligt se de ting som omgäfvat dem, genast blifvit mycket mera stille, än de förut voro i sitt tilgjorda mörker. Orsaken dertil är klar, nemligen ju mera man stärker de intryck, som de utvärtes tingena kunna göra på sinne-  
na, så länge en yra icke är drifven til sin högd, ju mer anledning är det at hoppas, at de sanna föreställningarne blifva rådande öfver de falska.

Emedlertid, hvilken försigtighet man helst må iakttaga, för at skilja den sjuke ifrån alt buller och göra hans hvila lugn, får han dock som oftast icke njuta någon lönn, den han likväl så mycket behöfde.

Alla inflammatoriska sjukdomar börjas nästan alltid med en rysning, ibland starkare, ibland svagare; hvarföre de sjuke merändels åstunda at man skall väl täcka på dem, at de måtte blifva varme; men man måste icke för-gåta at täcka af dem, så snart frostan minskas, på det, när hettan börjar, de icke måtte hafva mera på sig, än deras vanliga täcke. At underlåta detta, kan ofta hafva elaka följder, emedan våtskörna förtunnas derigenom ännu mer och drifvas fortare i sitt löpp, hvaraf febern blifver håftigare, och blodstockningar kunna upkomma, samt den inflammerade svulnaden ofta förbytas til både tilstånd och lynne.

Vanligen måste den sjuke, för sin mattenhet skull, ligga i fången i en horisontel ställning, i hvilken han icke länge kan fortfara utan att känna de olägenheter, som vi nämnt i det föregående. Därför är det väl, om den sjuke, när han har krafter dertill, förförker då och då att sitta. Detta ombyte i ställning gör ofta en god verkan, det lättar hufvudet derigenom att det minskar den hastighet, med hvilken blodet drifves åt hjernan.

Så snart de första och svåraste symptomerna äro öfverståndna, och våtskorna tyckas börja antaga ett bättre lynne, samt den inflammatoriska svulnaden bereda sig till fördelning (äfven om den skulle gå till bulnad,) vore det skadligt att låta den sjuke beständigt hålla sig stilla, och ännu skadligare att hålla honom nedgräfvnen i den varma fången.

Man har haft den erfarenheten att sjuke få en stor lisa, om man låter dem en stund om morgonen få komma ur fången, och det för den orsaken, att ju ömtåligare de äro af naturen, ju mera försvagade af sjukdomen, ju mindre nytta hafva de af sitt vistande i fången, utom söstunderna; med ett ord, en för långvarig hvila försvagar ganska mycket de fasta delarne och hindrar våtskornas omlopp; och utan verklighet och modande kunna icke krafterne och lifsrörelsen, som äro så nödvändiga för helan, återställas.

Luftens omväxling och förbättrande i de rum där en sjuk sofvit, är en hufvudsaklig

omständighet; men denna förligtighet skulle vara af föga nytta, om man lemnade den sjuke qvarliggande i sina af svett fuktiga fångklåder. Vi hafve redan nämnt i vår första Del, at morgonluftens behagliga verkan ger spänning åt fibrerna och bereder kroppen til nyttiga uttömningar. Denna verkan sker både inarare och lättare, om kroppen får ombyta ställe och njuta en renare luft.

Denna sed, at låta de sjuke då och då komma ur sin fång, är af största nytta i rötfebrar och rosen, i synnerhet den som angriper hufvudet, i hvilken det är nog at låta den sjuke hålla sig inne, utan at tvinga honom at ligga til fångs.

En annan olägenhet af et tråget fångliggande i röttagtiga sjukdomar, är at den ymniga svett, hvaraf desse sjuke gemenligen belåras, insupes af kroppens porer ur de fuktiga kläderna, och går tillbaka til en del i blodmassan, hvilket icke annat kan än förvärpa sjukdomen.

*Sydenham m)* berömde mycket den sedvanan at hålla de sjuke, åtminstone någon stund på dagen, uppe ur fången. Han ansåg den sålöm det bästa medel at minska fehren, yrslan och hufvudvärken. Emedlertid borde man akta sig at låta dem stiga up de stunder, då naturen sökte genom svettning skaffa dem någon lifa; men så snart omständigheterna

ne tillåta det, måste man begagna sig af tillfället och låta dem dagligen, om det är möjligt, ombyta både linne och långkläder.

Jag vet at denna sak möter många svårigheter, och jag har äfven rönt dem, då jag velat låta den i verkställighet. Man studfar och är rädd at rubba en sjuk ur sin lång. Man tycker at det är bättre låta honom vara kvar i sina orena kläder och all deras röta, oaktadt de äro i stånd at gifva sjukdomen et ganska elakt lynne. Tusende personer, som inbilla sig förstå något i denna sak, göra den föreställningen, at den sjuke är altför svag, at det vore at minska ännu mera hans krafter, ja helt och hållet förstöra dem, at icke lemna honom i ro. Oförnuftige! Om han vore i yttersta själsroget, då först voren J ursåktade at ursåktlåta denna skyldighet. Upfyllen den, och J skolen finna, at om J för et ögonblick försvagen hans krafter, skola de ökas et ögonblick derefter, och hans orolighet förminskas.

På detta ställe tale vi icke om sättet at sköta de sjuke, som äro på bättringsvägen. De äro då i et svaghets tillstånd, som fordrar biträde af rörelse; vi ärne at tala derom i vårt andra Capitel.

Nota Bene: Detta, som vi nu nämnt, rörande den hvila, vi ansett för så nödig vid inflammatoriska febrars och svullnaders curerande, jämte det som vi vidare tänke at

nämna rörande behandlingen af utslags-febrar, såsom af kopporna, m. m.; alt detta säger jag, utgör en plan för en mängd dylika sjukdomars botande, til hvilken vi i det följande få anledning at som oftast hänvisa våre Läsare. Om vi deri göra någon ändring, sker der blott i anseende til några skiljagtheter, som kunna befinna sig i de sjukdomar, hvarom frågan är.

### *Kopporna.*

De Läkare, som äro mest uplyste om naturen af denna hetliga sjukdom, äro ense deri, at den fordrar fåga läkemedel, och som oftast aldeles inga. De räkna mera på et dieteriskt förhållande, och i synnerhet på en väl afpassad rörelse eller hvila, efter som omständigheterna fordra.

Detta förhållande, om man icke anser det för annat än en bisak, underhjelper ändå på et ypperligt sätt de egentligen så kallade antiphlogistiska läkemedlen. Och igenom dessa bägge sakers förening, trållas den sjuke ifrån en farlig och förskräcklig sjukdom, som ofelbart skulle hafva fört honom i grafven.

Kopporna börja vanligen med en rysning, hvarefter febern genast antager et lynne af en mer eller mindre hetlig feber. Symptomerna dervid äro de samma som vid en feber i allmänhet; men deras håftighet är ofta större, hufvudvärken starkare, mera fömnagtighet, hetta och ömtålighet m. m. Detta är da sjukdomen först yppar sig. I detta skif-

skifte, lika som i det, då utslaget sker, är nödigt at underhålla blodets rörelse, så at den hvarken sker för häftigt eller för långsamt. Och om fehren också icke är betydlig, bör likväl den sjuke afhålla sig ifrån sitt arbete och sina vanliga öfningar, för at icke öka fehren, som deraf såkert skulle blifva svårare. Är den sjuke mycket hårdt anslätt, så är bäst at han håller sig vid sängen, för at minska den starka hetta, som ofta åtföljer sammanflytande koppor. Han måste då icke för mycket belastas med täcken, i synnerhet om sommaren, och likaledes om vintern aktas för strång köld; ty at låta en människa svalka sig i kölden som har at utstå en farlig sjukdom, och göra hans kropp så til lågande stel genom at utfärta honom för den kalla luften, vore snarare en quacksalvares blinda vågspel, än et steg af en försigtig Läkare: *Medio tutissimus ibis.*

Emedlertid skulle et tråget långliggande icke utan fara länge kunna iakttagas under feberns häftighet; faran vore ännu större om yra komme til, som är et ganska allmänt symptom i koppor. Då borde man icke draga i betänkande, at låta den sjuke öfvergifva sängen och sitta uppe på en stol, för at få någon svalka.

Hvilken är som icke märkt, at, då man låter sådana sjuke komma up ur sängen, där de andas den orenaste luft, underrättar dem en hemlig känsla om det goda,

som deras kropp vederfares, at deras lifsförrättningar ske med större lätthet, deras sinne återfar sin munterhet, och de känna sig vara helt andra människjor. Det är luften, som åstadkommer denna verkan, i det at den fördrifver de orena dunster, som utgöra en slags egen atmospher omkring deras kropp, och hvilka genom sin retelse på hudens nervändar förorsaka dem misshag och oro: och som det är naturligt at luften inom oss och varmen af våra våtskor skola fåtta sig i jämnvigt med den atmospheriska luften och des varme, så kan det icke fela at ju blodets hetta minskas, och et mål färtas för des förtunning, om man låter de sjuke stiga up och således bringar deras våtskor til en behörig grad af täthet.

Denna method har alltid sin stora nytta, i synnerhet om utslaget synes arta sig vål; ty den blodiga urinen, de mörkröda fläckarne, svårigheten at kasta vatnet, och andra döds-tecken, komma oftast deraf, at man låter den sjuke antingen för tidigt läggas til längs, eller för länge hållas vid fången: och detta händer vanligen i sammanflytande koppor, då de sjuke icke göra efter föreskrift, eller deras hvila oroas af utvärtas föremål. Man bör således i de första skiften af denna sjukdom undvika den plågsamma hetta, som förorsakas af tunga täcken, hållas sparsamt vid fången, där en alltför lång stillhet skulle vara af elaka följder, och låta naturen imånin-  
gom

gom verka det utslag, hvarpå hon så ifrigt arbetar.

Det skiftet, då suppurations feberen inträffar, är icke heller utan fara för de sjuke, som alltför länge hållas vid fången och låta för mycket hålla sig med täcken; ty oaktadt blodet icke mer är i en så stor rörelse, sedan suppurationen är fullbordad och koppämnet redan blifvit införlifvadt med kroppen, underlåter det likväl icke i detta sit nya tillstånd att lätt emottaga intryck af en alltför stark hetta, lätt upröras, upeldas och på nytt komma i jäsning. Detta är orsaken, hvarföre det är bättre att de sjuke då äro uppe några timmar om dagen, i lynchhet om det är sommar, endast de icke möda sig. Hafva de endast sådana rum och kläder, att de hvarken frysa eller äro för varma, så äro de i säkerhet för alla de olägenheter, som äro följder af dessa tvänne ytterligheter. Härigenom lindras febern, andedrägten blifver friare, vätskorna draga sig icke åt hufvudet, värken öfver lånderna afstadnar, urinen löper med mera lätthet, och de röttagtiga utflytningarne ur kroppen stadna icke mer i kläderna, utan upsupas af luften i den mån de framkomma; sjukdomen förmildras och antager vanligen ett gladare utseende.

Det gifves likväl händelser i kopporna, då det är nödigt att låta den sjuke hållas vid fången; men här är frågan om en håftig suppurations-feber och en verkligen inflamma-

torisk sjukdom, hvarvid de elaka symtomer, som fångvarmen förorsakar, måste förekommas.

Det är endast kôlden i våderleken, utslagers myckenhet och de smärtande fårnaderne, som göra det dagliga fångliggandet nödigt; men då bör man laga at den sjuke som oftast byter om rum i fången, och åfven låta vända honom som oftast, så vål om natten som om dagen, för at minska hans hetta och den starka svettning, som förskingrar den lilla dåfvenhet, hvaraf blemmorna behöfva fuktas och lenas; och skulle svullnad i halsen tilkomma med seg spottning, så finner man nödvåndigheten at låta den sjuke iakttaga en uprätt ställning.

En annan vigtig omständighet, som icke bör försummas, är at ofta byta om den sjukkes linne, som under suppurations tiden ger en odråglig stank ifrån sig för varet skall som flyter ur koppblemmorna, och kan blifva af mycken fara för den sjuke, om det länge behålles vid kroppen.

Då kopporna höja sig och börja mogna, utdunstar redan den finaste delen af varet och fåster sig vid linnet, hvilket, när det icke ombytes, suger i sig de rutna ångorna ur kroppen, och det genast ifrån sjukdomens början. Dessa utdunstningar fortfara intil des kopporna börja at torka; de blifva då ymnigare, och kroppen befinner sig likafom nedfånkt i et bad af giftiga ångor.

Des-

Desutom flyter ur kroppen, emot flutet af denna torknings-perioden, en grófre materia, som icke förmår dunsta bort, utan blir kvar på skinnet, gör där en tjock skorpa, som tillstoppar porerna och lägger hinder i vägen för transpirationen.

I anseende härtil finner hvar och en, huru nödvändigt det är at byta om linne, dels för at befria kroppen ifrån denna sjo af rutna dunster, hvari han simmar så til lågande, och hvilkas finaste delar åter insugas med transpirationens ånga, och föra med sig i blodet et nytt och skadligt alkali; dels för at afskilja detta tjocka ämne, som befinner sig på huden, där torkar och förorsakar den sjuke mer eller mindre oro, alt efter som han är mer eller mindre känslfull. Et fint, mjukt och rent linne, som varit sliter någon tid, och är lagom varmt, uträttar detta genom sin lätta gnidning. Då denna orenlighet är borta, blifver transpirationen ymnigare och alla vätskorna renare.

Då kopporna torka och den sjuke börjar at blifva bättre, måste man förhålla sig enligt hvad vi få tillfälle at nämna i den allmänna artikeln om personer, som äro på bättring. Vi anse nu tillräckligt at endast erinra, at de sjuke böra hindras at altför snart löpa ut i öppna lusten; emedan det ännu kan vara något kvar af koppmateria som transpirerar, och kunde hafva farliga fölgder, om den drefs tillbaka.

Den-

Denna plan för sjukas behandlande i kopporna, i anseende til den hvila de böra iakttaga, kopporna må vara skilde eller sammanflytande, skulle kunna tjäna til et rättesnöre i många andra heftiga sjukdomars curerande, som äro förenade med utslag, såsom måsling, frisel, nersjelfeber m. m.

*Contusioner och sår i allmänhet n).*

Det är bekant, at contusioner och öppna skador äro ofta i förening med hvarandra; at de flesta af dessa sista ibland åtföljas af blödningar som äro svåra at stämma; at, då dessa skador äro betydliga, inflammeras och bulna bräddarne några dagar derefter; at värk, inflammation och feber vanligen åtfölja stora skador, äfven som starka contusioner; och ändteligen at sådana sår botande är naturens verk, at konsten väl kan underhjelpa hennes bemödande genom undanrödjande af åtskilliga hinder för deras läkande, såsom rörelse m. m. och befordra det genom hvila. Men denna hvila är då af tvänne slag, efter beskaffenheten och stället af skadan samt de dervid förefallande symptom: nemligen en allmän för hela kroppen, en annan sårskild för den skadade delen. Vi skole genast visa, hvori denna skilnad består.

I:o Hvad en allmän och fullkomlig hvila angår, hafve vi redan i det föregående nämnt, at

n) Vi ärne enligt vårt löfte, afhandla contusioner och skador i synnerhet, i de tre följande paragraper af detta Capitel.

at den nödvändigt måste iakttagas i invärtes  
 hetliga sjukdomar, åtföljda af elaka sympto-  
 mer; det är ofta icke mindre angeläget at  
 föreskrifva den i sådana sjukdomar, hvilka  
 fordra chirurgiens biträde, såsom i våra ska-  
 dor, hvilkas läkande kunde hindras deraf at  
 delen icke hölles stilla, utan i det stället en  
 rörelse genom des oroande upväcktes, som  
 icke allenast kunde förorsaka smärta, utan äf-  
 ven hafva en mängd andra elaka fölgder;  
 dels kunde delarna derigenom komma at rub-  
 bas ur sitt skick, hvari det är ganska angelä-  
 get at de noga bibehållas, dels farliga blöd-  
 ningar upkomma m. m. men såsom en oför-  
 sigtigt nyttjad rörelse i friska nyfs erhållna får  
 och contusioner, som man söker at läka eller  
 fördela, är underkastad mångfaldiga olägenhe-  
 rer, så måste den slås hvila eller stillhet,  
 som dervid bör föreskrifvas, afpassas efter de  
 särskilda omständigheter, som yppa sig i hvar  
 och et af dessa fall.

Är man väl öfvertygad om nyttan och  
 nödvändigheten af en allmän hvila för krop-  
 pen, måste man naturligtvis äfven vara det  
 om nödvändigheten för samma kropp, at icke  
 störas af utvärtes ting, det vil säga, om nöd-  
 vändigheten af en *fullkomlig* hvila under vis-  
 sa i våra contusioners eller fårs botande, i syn-  
 nerhet om någon stark blödning är närva-  
 rande eller man är rädd at den åter skall up-  
 komma, då skakningen af de invärtes delar-  
 ne varit håftig, eller feber tilstött, jämte andra  
 sym-

symptomer, som gjort händelsen invecklad. *Galenus* utsträcker denna regla til alla slags lås: *quidquid in corpore dissectum est, id exquisitam integramque expostulat requiem.* *Hippocrates* och *Celsus* råda på lika sätt til stillhet, såsom en nödvändighet vid alla lås likande: *quies ergo tanquam ad curationem necessaria, praesertim si magna sint vulnera, conferre videtur.* Hip. *Optimum enim istis medicamentum quies est, moveri enim et ambulare alienum.* Cell.

Så onekligt det är, at buller hos en sjuk och alt mōdande af des kropp på et märkligt sätt bidraga til symptomernas förvårande, kunna förorsaka metastaser, göra at den sjuka materien drar sig tillbaka i kroppen, åstadkomma yra m. m., så visst är det äfven, at i våra lås äfven som i invärtes hetliga sjukdomars botande, en allmän kroppens hvila kan, i fall den varar för länge, hafva sådana olägenheter i följe med sig, hvarom vi redan talat, och som vi få tilfälle at i det följande ännu vidare förklara. Dessa olägenheter at en för långvarig stillhet kunna endast förekommas eller häfvas genom rörelse, som då blir nödvändig, och är det nog i detta fall, at låta den sjuke, som vi redan ofvanföre sagt, flyttas ur sin fång och läggas på en lång stol, endast för at byta om ställning; men man bör icke förloka denna slags rörelse förr, än de första och svåraste symptomerna äro förbi; men skulle beskaftenhe-

ren och stället af skadan eller den sjukes svaga tillstånd icke tillåta denna flyttning, så kunde i det stället gnidningar med torra kläder företagas på alla friska ställen af kroppen, för att afleda de våtskor ifrån de sjuka ställen, som då så gerna samlas sig.

2:o Hvad nu åter den enskilda hvila angår, som måste iakttagas för någon viss del, i fall nemligen ett undfånget får är af den beskaffenhet, att hela kroppen icke behöfver åläggas en fullkomlig stillhet, så är åtminstone en sådan enskild hvila högst nödig, emedan såret icke kan draga sig tillhopa, icke des bräddar förenas utan ett varagtigt och ostördt vidrörande af hvarandra, hvarigenom näringslåsten kan få tillfälle att limma dem tillfammen och dana det ärr, som fullbordar curen.

Tvärtom skulle den sårade delens rörelse, långt ifrån att bidraga härtil, icke göra annat än förstöra de föreningar, som äro började på botten af såret, och hindra den klibbiga saftens behöriga tjocknande, som skall verka helningen, och uprifva den fina och nydanade huden som ännu icke vunnit sin tilbörliga stadga, hvaraf följer, att denna försigtighet, nemligen som angår en sådan delens stillhet, bör vara ännu längre, än till dess såret är fullkomligen läkt. I fall de muskler som ligga nära intill de sårade delarne, skulle vara utslatta för någon beständig rörelse, är det angeläget att så mycket lång-

långre iakttaga denna stillhet, som man märker, at dessa delar skulle mer eller mindre lida af denna rörelse.

För öfrigt finner man lätt, at då rörelse i detta fall förbjudes, menas ingalunda en sådan rörelse af någon viss skadad kroppsdel, hvarvid själfva såret eller skadan likväl icke komme at lida eller oroas, utan menas endast en sådan, som verkligen sker på det skadade stället, och hvarigenom läkningen eller fibrernas sammanhåftande följagteligen skulle hindras.

## 2. §.

### *Hufvudets invärtes och utvärtes sjukdomar.*

Vår tanke är icke at på detta ställe tala om de lindrigare skador, som endast träffa det yttre hullet af hufvudet och ansigtet. En med måtta omväxlad stillhet och rörelse kan icke vara skadlig vid deras botande; men fall och stötar som träffa hufvudet så, at de inre delarne deraf kunna lida, at hjernan kunnat undergå någon för håftig skakning, äfven utan at någon fast del brustit eller blifvit söndrad; äro egentligen de händelser som här komma at vidröras, händelser, hvilka ofta åtföljas af de svåraste symptommer. Inflammation, rolen, upkastning, blodstörtning, svimning, slag, synens förmörkande, ögonvärk, feber, yra, convulsioner, lamhet m. m. äro tilfälligheter, som ofta inträffa i samma ögonblick som själfva skadan, ibland några dagar der-

derefter, ibland äfven senare; dessa symptomer, säger jag, ådagalägga tillräckligen nödvändigheten af en fullkomlig stillhet; ty genom en liten förlummelse i denna del ifrån Läkarens sida, eller genom den sjukes olydnad at icke i all måtto iakttaga den, kunde sår lätteligen blifva dödliga, som i anseende til sin natur i början icke voro det.

Och om äfven efter en undfången stöt och et uppenbart sår, ingen af nyssnämnde händelser tilstötte; utan den sjukes puls vore jämn, sömnen rolig, och matlusten god, vore det icke desmindre försigtigt, at låta honom hålla sig stilla; orsaken är, at detta tillstånd, bedrägligt til sit utseende, döljer ofta en utgjutning af blod inom hufvudskålen, som kunde blifva farlig för den sjukes lif; om åter dessa händelser inträffa, så är det så mycket större skäl at iakttaga denna fullkomliga stillhet i anseende til utvärtes föremål, och undfly all ting, som vore i stånd at förorsaka några ovanliga rörelser i hufvudet, såsom nysning, starka lukter, rök m. m.; så framt icke händelsen vore sådan, at det vore en nödvändighet at åstadkomma någon stark reträse för at upväcka en afstadnad lifsrörelse.

En sårad bör således vara i den fullkomligaste stillhet; tållskap, buller, alt hvad som kan röra hans finnen eller oroa hans inbillning, alt hvaraf hans hjärna kunde lida et skadligt intryck, och det onda således förvåras, bör undvikas; äfven et för starkt ljus

är honom skadligt; hans kamare bör därför vara mörkare än vanligt; men icke alldeles mörk, dels för at icke göra den sjuke melancholisk til sinnet, dels för andra skäl, hvilka vi redan anfört i det föregående.

Det är utan tvifvel för denna orsak, som *Paré*, då han talar om hufvudets skador, säger, at den sjuke så mycket möjligt är, bör blifva förlätt i stillhet och skiljas ifrån alt buller, såsom af klockor och slamrande verkstäder, samt ljudet af bulrande åkdon. Han tillägger, at, hvad som gjorde honom det mesta bekväm, då han var vid Arméen, var, at vid hvart styckeskott som lossades, började de blefferades sår å nyo at blöda, och i synnerhet ledo de mest, som voro blefferade i hufvudet; alla symptom förvärrades och deras död påskyndades härigenom som oftast.

"Jag påminner mig, säger *Francka Chirurgiens Fader*, at, då jag var på *Hesdins Slott* under det at slaget påstod, förorsakade dånet af styckeskotten de sjuke, således de blefferade, en sådan smärta, at de berygade sig icke annat kända vid hvart skott som lossades, än at de fingo et hårdt slag såsom af en käpp på deras sår, hvilka började at håftigt blöda; och var deras skrik och jämmer så stor, och smärtan så olidelig, at feber och andra händelser deraf dels tilstötte, dels förökades, och månges död påskyndades på detta sätt.

*Hil-*

*Hildanus q)* berättar en händelse, som bestyrker Parés anmärkning. En yngling hade krossat et af parietal-benen; man hade tagit ut en myckenhet skårfvor; smärtan jämte febern och andra symptomter hade uphört; allt gick efter önskan, när den sjukes far en dag tillåter en hop bondfolk, at nåra intil den sjukes kamare roa sig med at slå på trumma, spela och dansa m. m. Efter två dagar fick den sjuke en ganska hetfig feber med convulsioner, och dog på fjerde dagen derefter. Saken kom för domstolen, och fadern pliktfälades til en stor summa penningar.

Imedlertid är det icke nog, at man lagar at de sjuke äro i en fullkomlig stillhet, samt at denna stillhet icke rubbas, man måste äfven se til at deras ställning i fången är den mest tjänliga. Hufvudet och kroppen böra vara litet uphögda, för at hindra, at vätskorna icke draga sig alltför mycket åt hufvudet. Det är med hufvudets får som med benens, hvilka böra hvila i jämn högd med kroppen, för at låtta vätskornas gång tillbaka samt hindra svulnad och stockningar.

Om lamhet upkommer i ena sidan af hufvudet, är det nödigt at icke låta den sjuke ligga på den borttagna sidan; emedan den utgjutna vätskan kan draga sig ifrån den ena sidan af hjernan til den andra, och göra den sjuke lam på båda sidor. *Valsalva* gör i anseende härtil den anmärkning, at det i en så-

dan händelse icke är lika godt, på hvilken sida man låter den sjuke ligga; utan at det tvärtom är nödigt, at låta honom hvila på den sidan, som icke är lam, det vill säga, på den sidan af hufvudet, där man tror at utgjutningen skedd. Orsaken tycker jag är alltför påtaglig, för at längre uppehålla mig dermed.

Ofta äro de förade nötlakade at hela trettio, fyratio, femtio, ja, sextio dagar hållas vid fången. Denna långa liggning kan vara skadelig för deras öfriga helia; i detta fall måste samma medel nyttjas, som vi anført i Capitlet om inflammatoriska sjukdomar, så framt man vill undvika de olägenheter, som eljest kunna inträffa; och då den sjukes tilstånd icke tillåter honom at stiga up, måste gnidningar företagas öfver hela kroppen, för at hålla våtskorna ifrån hufvudet, och fortfaras dermed ända til des den sjukes krafter tillåta honom at företaga sig någon sådan passande rörelse, som vi få tilfälle at gifva anvisning på, då vi komme at tala om de tilfrisknandes förhållande.

*André de la Croix* är af samma tanke som vi i denna sak hvad gnidningar angår, hvilka han råder at i stället för annan rörelse lindrigt anställa före måltiden på de från fåret längst aflägsna ställen på kroppen, för at afleda de sjuka våtskorna.

Ändteligen då den förade skall äta, måste des mat vara sådan, at den icke behöfver län-

länge tuggas. Samma försigtighet måste iakttagas då munnen är sårad, käftbenet brutet, och så vidare; til hvilka skadors botande fordras samma förhållande i anseende til den stillhet den sjuke bör iakttaga, som vid hufvudets i allmänhet, helst de skador som äro invecklade, med den skillnad, at i dessa fall bör den sårade de första dagarne icke tala. Likaså förhålles med skador som träffa halsen.

### *Om ögonens sjukdomar.*

Inflammationer i ögat eller på ögonlocket fordra nödvändigt, at alla håftiga rörelser undvikas både för kroppen och sinnet; allting bör då vara i den fullkomligaste stillhet, i synnerhet om händelsen är aldrig så litet svår, som det ofta händer i ophtalmier.

Den sjukes kamare bör vara mörk, och fastän blott det ena ögat är sjukt, måste likväl båda skyggas med någon skärm eller något kläde, som bortskymmer dagen utan at derföre vara tryckt intil ögat. Han bör akta sig för at se på elden eller på något som skiner. Det är derföre nödigt, at alltid hafva ljuset ställdt bakom den sjukes hufvudgård. Här bör akta för rök och för alt som kunde förorsaka sveda i hans ögon, upväcka tårar, reta honom til hosta, nysning eller äckel; med et ord, han bör hållas stilla til des symptomerna uphört.

Det är äfven händelser, såsom vid starr-operationer, då det icke är tillåtligt för den

fjuka, i synnerhet de första dagarne, at en gång sitta uppe i lången, icke en gång at för något behof öfvergifva den. Man bör också i dylikt fall undvika at låta den sjuka kråkas, äfven om andra omständigheter skulle fordra det. En håftig skakning af denna art skulle lätt kunna återföra starrklimpen i sit förra ställe, i fall operationen förrättats genom des nedtryckning.

Ögon, som ofta äro underkastade inflammationer, måste noga aktas för alt som kan förivaga dem. I synnerhet angår denna anmärkning barn, hvilka man aldrig bör låta se på solen eller på snön, eller i elden, med et ord, aldrig på någon ting som har et starkt sken; äfven som man aldrig bör låta dem läsa i böcker, som äro illa tryckta eller tryckta med för fin styl; man vet huru läsning i mörkret, eller vid något motsken, eller i för stark dag, äfven som bruket af rubar och microscop skada synen, samt at ritning och målning deremot mycket förbättra detta sinne.

### *Om Halsfjuka.*

Denna sjukdom har som oftast samma symptomer, som de hvilka vi nämnt då vi omtalar de inflammatoriska sjukdomarne. Den fordrar också samma skötsel, hvad stillhet vidkommer, i synnerhet om symptomerna äro svåra och febern stark. Den sjukes hufvud bör ligga högre i lången än vanligt, för at  
un-

underhjelpa våtskorna at draga sig från det sjuka stället. Hvad som ofta gör sjukdomen plågsammare, är at de sjuke ligga i en horizontal ställning. Huru nödigt det är at hafva hufvudet högre än den öfrige kroppen, är icke svårt at finna, om man endast ger akt på den dagliga erfarenheten. Har man et bulet finger, som värker, är det ingen som icke vet at smärtan är odråglig om man låter handen hänga; men at plågan märkligt och nästan i et ögonblick förminskas, om man höjer up handen eller blott det sjuka fingret. Likaså sker det när halsen är sjuk.

Den sjuke bör icke tala, åtminstone icke utan med låg röst. En hög röst skulle aliför mycket reta de sjuka delarne och öka inflammationen. Han bör ej heller för snart, sedan han blifvit frisk, möda sig med sjunga, ropa eller spela på blåsinstrumenter. Dessa öfningar skulle för mycket trötta de delar i halsen, där sjukdomen haft sit säte. En för lång liggning åter är lika skadlig i denna, likasom i andra inflammatoriska sjukdomar; men förvandlar det onda sig i kallbrand, måste den sjuke mesta tiden hållas vid lången; ty uppe skulle han vara underkastad för tåta dåningar.

### 3. §.

#### *Om sjelfva stammens sjukdomar.*

Kroppens stam, tillika med de förnämsta kärl och delar den innehåller, är utfatt för

hvarjehanda åkommor, för håftiga stötar, som åtföljas ofta af svåra händelser, hvilka förorsakas af den håftiga skakning, som de inre delarne rönt af stöten, som ofta kan vara ertållen långt ifrån både bröstet och underlivet; såsom då man faller på fötterna, på knåna eller på tångbenet, eller kunna de förorsakas af någon håftig aktiv eller passiv kroppsrörelse, eller af något slag af kåpp eller sten, eller af klämning i någon trångset, eller af krofsning mot någon vägg eller annat dylikt.

Så ofta någon sådan händelse intressar, plår vanliga fölghden blifva: upkastning, blodspottning, blodpink, dånningar, störtningar, missfall, bråk m. m. Har contusionen varit betydlig och någon af de inre kårten brustit, händer straxt en utgjutning af det i kårlet innehållna ämnet; och utan en sådan utgjutning, förlora dessa kårter ändå sin styrka och blodet stockar sig; äro nu dessa delar förut på något sätt angripna, hvilken oordning uppkommer då icke i hela kroppen och des förrättningar? Har ryggmärgen lidit någon skada, så är straxt lamhet i de nedra lemmarne deraf en oundviklig följd, och så vidare.

Man finner lätt at läkningsfårter, som dessa händelser fordra, är nästan desamma som i de föregående sjukdomar, och at i synnerhet sådana medel böra nyttjas, som tjåna til at lindra smårten, förekomma stockning och inflammation i de skadade delarne m. m. Således bör

bör den fullkomligaste stillhet gå i bredd med åderlåtningar, diet och alla de allmänna medel, som passa för dylika handlinger. Denna stillhet bör vara lika til sin beskaffenhet och underkastad samma regler som de, hvilka vi stadgat för hetliga sjukdomars botande i allmänhet, och hvilka vi ännu vidare ärne fastställa för bröstets och underlivets nästan lika sjukdomar.

Om den sjuke förlorat sansning genom någon af ofvannämnda handlinger, målte man laga på alt möjligt sätt, at han får vara i stillhet, framför alt undvika at stöta eller skaka honom, i affigt at få honom til sansning; ty det skulle vara at ordentligt dräpa honom och göra uttömningen ännu större, i fall någon sådan haft rum.

Slutligen bör man akta sig at räkna dagarne, som man låter en fårad tilbringa i stillhet eller i fången; det är bättre at vara för mycket än för litet försigtig; så mycket mera, som man ofta har ganska tvärt at döma rätt om det onda, då den oordning som genast yppar sig, icke sållan är blott en liten del af det verkliga onda. Det händer ofta, at man de första dagarne icke uptäcker något ondt; och at detta icke förr visar sig, än då det är för sent at bota det. Det är så många olycklige, som varit offer af deras oaktsamhet i denna del, at man icke nog kan göra Låkarne upmärksamme på denna omständighet.

### *Bröstets inflammatoriska sjukdomar.*

Bröst inflammationer, såsom håll och styng m. m. fordra samma förhållande i anseende til kroppens hvila, som halssjuka och hetfig feber i allmänhet. Vi vilje endast tillägga, at ju svårare tillfälligheterne äro vid inflammationen, såsom andedrågten m. m. ju stillare bör den sjuke hållas, neml. i en fullkomlig hvila och fullkomlig ledighet til kropp och sinne. Man kan låta honom någon gång om dagen sitta uppe. Denna ställning lindrar hufvudet och lättar transpirationen.

Om inflammationen, i stället at förde-la sig, går öfver til suppuration, och sjukdomen således förvandlas til chronisk, är rörelse i det fallet icke ur vägen at nyttja, och bör den då ske på sätt som vi skole visa, då vi komme at tala om chroniska sjukdomars behandlande, som hafva sitt säte i lungan.

### *Blodspottning och djupa sår i bröstet.*

Blodspottning och sår, som gått djupt i bröstet, äre vi skyldige för mycken upmärksamhet, för at icke någon stund dervid uppehålla oss.

Blodspottning eller blodhostning är ofta en följd, än af den häftiga möda som bröstet gör sig då man sjunger, skriker eller hostar; än af en häftig vrede, än af et fall, en stöt och annat dylikt, än af musklernas häftiga bemödande at hafva någon stor tyngd, än

än af et håftigt ifpringande. Alla dessa orsaker förbjuda all rörelse och alla medel, som på något sätt öka blodets hastighet. Samma sak är det med utvärtes skador förenade med sår som gått djupt i bröstet, med utgjutning af blod, eller brott af något refben.

Nödvändigheten af den största stillhet och af en bekvämlig ställning för den sjuke, är således rättmätigen vis i curerande af blodspottning och sårade lungor, så at dessa i sådan belågenhet icke tåla det minsta bemödande, emedan det skulle öka blodets utflödande och hindra läkningen.

Genast då det märkes, at lungan är sårad och blodspottning börjar visa sig, bör den sjuke hållas stilla, förbjudas at bemöda sig det minsta, at draga håftigt åt sig andan, äfven at tala, åtminstone at icke tala utan ganska lågr, at undvika vålluktande ångor, som kunde reta til hosta eller nysning; men icke nog med det: han måste äfven förbjudas at röra sjelfva kroppen. Det är onekligt, at ju mera blodets rörelse faktas, ju stillare andedrägten sker, ju mindre musklerna röra sig, ju mera blifva refbenen, i fall de äro afbrutna, i stånd at bibehålla en ställning som passar för deras sammanläkning.

Man finner lätt, at om lungans kärl blifvit öppnade af en utvärtes eller invärtes orsak, kan en och samma sak å nyo upväcka blodstörtningen; ty om en pulsåder vore öppnad på armen, benet, eller hvar som helst, så

få år det klart, at ingenting vore orimligare än at låta den sjuke flitigt röra de muskler, som ligga nära intil de brustna kärlen, och at ingenting vore oförnuftigare än at beständigt rivva up förbindningen, för at anlä tåret.

Oaktadt all rörelse ryckes vara så skadlig i lungfår, förenade med blodstörtning, som ofta hänleder sig ifrån betydliga kärl; oaktadt det ryckes vara så ostridigt, at den skulle reta kärlen at med större drift verka på de flytande delarne, ges det likväl Läkare som anse hosta, håftiga andetag, nysning m. m. såsom et ganska enkelt medel, at genom fåret låtta aflöndringen af den utsprade blodet; och för det skålet, at man utan olägenhet kan nyttja dessa medel at blifva af med et var som utgjutit sig och stadnat i bröstet, tänka de, at detsamma går an i alla händelser; men erfarenheten och physiologiens ljus bevisa tilräckligen motsatsen.

Denna nödvändighet af en allmän kroppens och röstens hvila, under det en blodspottning eller får i bröstet cureras, sträcker sig äfven längre, än til des curen är gjord; man måste ock förekomma alla de olägenheter, som kunde blifva följder af det fördärliga onda. *Mercurialis* berättar efter *Plinius*, at *Zozimus*, en hans frigifne, råkade för en ny blodstörtning, endast för det han gjorde sig möda at få igen sin förra röst.

För at öfvertyga sig om nödvändigheten at hålla sig stilla ännu länge, sedan man blifvit

vit frisk, och at icke genast företaga några activa kroppsrörelser, behöfver man endast låta de artiga förtök, som *Hales* anställt, och göra deraf tillämpning til de sjukas tillstånd, hvarom vi nu tale; och man skall finna, huru farligt det är för sådana som nyligen haft blodspottning, at företaga sig några häftiga rörelser, i synnerhet med armarne; ty så snart en människa gör sig något starkt bemödande, pressas blodet med en våldsam styrka åt lungorna. Egenkapen af blodspottning och des symptomter gör således et undantag ifrån den allmänna reglan, som vi ofvanföre stadgat, nemligen at företaga torra gnidningar öfver hela kroppen, för at afrodja de olågenheter, som kunde upkomma af den långa hvilan, och på något sätt erlätta den rörelse i kroppen, som är så nödvändig at förekomma våtskornas afstagnande, at underhjelpa dem i sit lopp, och underhålla den naturliga varmen. Sådana gnidningar anställda under sjukdomen, kunde å nyo upväcka blodspottningen, och hindra de bröstna kärlens läkning. Det enda tilfälle, då de utan fara kunde nyttjas, vore när den sjuke i några dagar icke mera spottat blod; och sedan han känner sig äga nog styrka, är det först som några passiva kroppsrörelser af de mest lindriga kunna företagas på landet, för at aföra det var som kunde hafva samlat sig, enligt hvad vi ärne visa på et annat ställe.

### *Quinnobröstens sjukdomar.*

Contusioner, äfven som de stockningar hvilka danas af mjölkens löpnande i bröstets körtlar och mjölkådror, äro vanligen i sin början åtföllda af mycken hett, spänning och värk, samt nästan alltid förenade med feber. Som vi redan visat, at stillhet i allmänhet bör anses såsom et medel at stilla blodets hastighet och befordra den inflammatoriska svullnadens fördelning, så är det onödigt at här vidare tala om nödvändigheten häraf i dylika fall.

Icke des mindre är det en slags rörelse, som man skulle kunna ge åt mjölkflödet, och hvilken kunde tjäna at förekomma sådana mjölkstockningar hos barnföderskor. Då man märker, at de vilja dana sig, kunde man låta dem sugas af et någorlunda vuxet och starkt barn, som dricker mycket. En sådan sugning låtter den stockade mjölken i rörelse och bidrager således, at öfver allt gifva den et jämnt och ledigt lopp.

Deffa sjukdomar vanartas ofta til bölder, understundom til kräftagtiga och andra hårdheter. De göra alltid stillhet nödvändig, om icke för hela kroppen, åtminstone för de öfre delarne. Vi vilje uppehålla oss et ögonblick för at visa de olägenheter, som åtfölja deffa delars rörelse, då de äro angripna af någon skirrhös växt. Vi vilje gå tillbaka til denna sjukdomens upphof, emedan vi lære deraf, när rörelse i allmänhet är nödvändig, et af-

afsteg, som jag hoppas man tillåter oss, helst det är oundvikligt, för att gifva ett rätt begrep om sjukdomens behandlande enligt des sanna grunder.

Den allmänna orsaken till skirrhet bör föras inom kroppen; man finner den vanligen i körtlarnes byggnad och i de vätskors egenskap, som de afslä. Dessa växter äro ofta en följd af förskämda vätskor, hvilka tagit en ovanlig väg af orsaker som vi icke känne, och således fått sig och tillstoppat körtlarnes lymphatiska kärl, eller ligger deras grund i hämmande af vanliga eller periodiska afförningar, såsom månads-reningen hos kvinnor. Lågg nu till dessa orsaker ett stilla sittande lif, lättja och fylslolöshet.

Om man påminner sig hvad vi sagt om verkan af en för långvarig stillhet, skall man lätt finna, när en måttlig rörelse i allmänhet är nödig, för att göra vätskorna mera flytande, och upplösa stockningar i lymphatiska kärlen. Man behöfver icke veta mera, för att känna hvad i allmänhet bör föreskrifvas i dessa fall. Låtom oss nu se till hvad som vid en skirrhet särskildt är att göra, i anseende till dess sätte. Förhållandet dervid är icke alltid lika; det fordras neml. i vissa fall en local stillhet.

Denna vätska, som ännu endast är skirrhet och oöm, och som kanske aldrig skulle hafva blifvit annat, kan förbytas till kräftagtig af flere orsaker, i synnerhet af en oför-

sig-

figtig rörelse med de öfra lemmarne. Vi hafve sagt på et annat ställe, at all kropps-öfning, betraktad hos den människan, som ger sig den, är en beständigt ökad rörelse, at denna rörelse erhåller sin förnämsta tillväxt i den delen, som är mest verksam, och at den snart, enligt circulationens lagar, måste sträcka sig til alla delar af kroppen.

Man kan nemligen icke röra armarne, utan at de stora pectoral-muskelnerna äro i arbete; och antingen växten är lös eller icke, påskyndas ändå alltid blodets omlopp i de närliggande kärlen af dessa musklers rörelser. Nervtrådarne klämmas och slitas. De tillstopade kärlen, tryckta af den skirrhösa växten och trängda på alla sidor, kunna icke utvidgas så, at de på en och samma tid genomsläppa en större mängd vätskor. Det upkommer då en lindrig inflammation och smärta endast i körteln. Fortfar den sjuke at röra armarne, ökes hettan, som är en följd af de fasta delarnes beständiga gnidning emot hvarandra, smärtan blir snart stickande och skårande, växten tiltager i storlek, blir kräftagtig och snart en fullkomlig kräfta *r*).

Detta händer vanligen de qvinfolk, som äro behäftade med oöma skirrher och inöra sig; äfven som stickeriskor och alla sådana

ar-

*r*) Gnidning med torra kläden vore det bästa medel man kunde nyttja, då det är hopp om fördelning, så framt den icke skulle förorsaka en alltför hårtig plåga.

arbeterskor, hvilkas göromål fordra at armarna måste beständigt vara i rörelse s).

Häraf följer, at en local stillhet är o-undvikligen nödvändig, för at underhålla i skirrhnen en jämn och lagom rörelse af lena våtskor, at det sjuka stället aktras för gnidning eller tryckning af kläderna, och til den änden betäckes med et lent och mjukt skinn.

Blir det en nödvändighet at skrida til utskärning af kräftknölen, så är, hvad stillheten angår, under läkningen, det samma at iakttaga, som vid stora friska sår. Har man åter et gammalt kräftsår at sköta, så är det icke gagneligt at den sjuke håller sig altför mycket stilla, hålft lifsandarne derigenom skulle hindras i sit lopp, och et skörbjuggsämne få tillfälle at utveckla sig. För öfrigt hör det Läkaren til, at förordna om en nyttig omväxling af rörelse och hvila, alt efter omständigheterna samt den sjukes krafter och temperament.

### *Underlivets sjukdomar.*

I:o Af alla hetliga sjukdomar, som vanligen angripa underlivet, är det ingen, som icke fordrar stillhet hos patienten, och är i anseende til sit behandlingsfått underkastad

K

sam-

- s) Det var för denna orsak som *van Swieten* höll före, at man aldrig bättre kunde använda de allmänna fattigmedlen, än at derföre skaffa uppehälle åt sådana olyckliga qvinfolk, som hafva kräftan invärtes, och äro ändock nödsakade at arbeta för födan.

samma reglor, som inflammatoriska sjukdomar och skador, hvilka träffa inelfvorna och bröstets inre delar. Dessa sjukdomar, då de angripa underlifvet, hafva ingen annan olikhet fins imellan, än af stället som de antasta; och stillhet blir i dem, äfven som i de andra, högst nödvändig så länge curen påstår; hvarföre det är onödigt at ingå i vidlyftigare utförande af detta ämne.

Vi skole endast tillägga, angående de får som träffa magen, at då den sjuke njuter någon föda antingen fast eller flytande, bör han iakttaga en sådan ställning, at maten måtte behållas och icke gå ut genom såret. Til exempel, om såret skedd på den öfra delen af magen, bör den sjuke hålla sig i en sittande ställning med rak kropp, medan han åter och så länge smältningen går för sig; har det åter träffat magens stora ände, så bör han ligga på högra sidan.

2:o Det är lika så nödigt at stillhet iaktages vid botande af åtskilliga slags bråk, dels enkla, dels åtföllda af andra tillfälligheter, hvilka bråk man antingen ställt til råtta genom reduction, eller hvilka behöft at opereras; ty det skulle vara den största oförskinghet at låta sådane sjuke för snart företaga sig några hårtiga kroppsöfningar, som skulle mycket skaka underlivets inelfvor, eller under deras bättring, at altför starkt bruka sin röst. Tvärtom böra de tillsågas at icke för länge iakttaga en stående ställning,

at undvika nysning, stark hosta och förstopning.

3:o Samma förhållande bör, ehuru icke just aldeles med lika strånghet, iakttagas i njurvärk och af personer, som äro besvärade af blodpiis, förorsakad af sten i njurarne eller blåsan, *Sydenham*, så ofta han åkre eller gick något håftigt, eller han talte något för länge, urinerade kort derefter blod. Orsaken finner man lätt: genom rörelsen aggade stenen på blåsans hinnor och förorsakade detta onda.

Om rörelse i denna sjukdom medför olägenheter, är det icke mindre at befara af en altför långvarig hvila, emedan den kan underhjelpa stensens danande, eller öka den. Detta hafve vi redan på et annat ställe visat. Man erinre sig *Hales's* försök, i hans *Hæmastatik*, hvilka alla gå ut på at bevisa, at de olika grader af hetta och köld, som följa på hvarandra, göra vissa kroppar hårdare, och at stenen eller första ämnet dertil kunde hårdna, och hade äfven verkligen ofta hårdnat i blåsan, endast af fångvarmen.

Hvad skårning i denna sjukdom angår, så finner en hvar lätt, at det förhållande, som härvid i anseende til stillhet bör iakttagas, är det samma som vid skötseln af friska sår i allmänhet.

4:o Vid blinda gyllenådern, ändtarmens utfallande *t*), fistel i färet, måste likaledes

K 2

still-

*t*) Jag har haft tillfälle, at efter en god Läkares

stillhet blifva iakttagen, om icke för hela kroppen, åtminstone för de nedra lemmarne och den sjuka delen. Vi förstå, nemligen med denna locala stillhet, en nödvändighet at akta sig för förstoppning, som ger anledning til dessa sjukdomar, och som är så skadlig under det de påstå. Derföre bör den sjuke, det minsta som möjligt är hållas vid fången, emedan des varme ökar förstoppningen. Och för at så mycket mer akta sig för at oroa dessa delar som varit sjuke, bör man vänta til des de äro fullkomligt läkte, innan man företager sig några sådana göromål, som fordra et långt stillasittande, såsom skomakeri eller väfning. Jag opererade en väfvare trenne gånger inom två år för fistel i fåtet. Jag är så mycket mera säker, at han hade at tacka sit arbete för de två sista gångerna han angreps af denna sjukdom, som han begaf sig för snart tillbaka til sit handverk, hvilket vi rådde honom sedan at öfvergifva, det han ock gjorde, och har aldrig från den tiden haft kännning af denna olägenhet. Låtom oss nu et ögonblick nämna något om födflodelarne hos båda könen:

I:o Förmodligen gifves ingen, som icke finner nyttan och nödvändigheten af stillhet i lif-

råd bota några barn, som en lång tid varit besvärade af ändtarmens utfallande, endast på det lättet, at jag lät dem stå raka då de ville göra sit tär. Orsaken til detta rön finner man i tarmarnas fördelagtiga läge under denna ställning.

lifmoderns utfall, i testiklarnes, förhudens och urethrens inflammation. En daglig erfarenhet visar, at gående, ridande, ja äfven stående, äro alla sådana kroppsrörelser, som skada mer eller mindre under curen af en gonorrhé, och äfven någon tid efteråt; ty den tryckning, gnidning och skakning, för hvilken dessa tillika med de närliggande delar under dessa rörelser äro utslatte, förorsakar hetta, tätta erectioner, inflammation, svårighet at låta vattnet, svullnad i testiklarne, öker och understundom hämmar utflytningen af den frätande materien, eller retar til ny flytning sedan curen är gjord. Detta må vara nog, för at visa nödvändigheten för en sådan sjuk, at hålla sig stilla och äfven at hållas vid längen, så snart inflammationen är aldrig så litet håftig.

Likväl har et långvarigt fångliggande och den horisontala ställningen äfven sina olägenheter, emedan fångvarmen ökar inflammationen och med det samma både plågorna och faran; hvarföre den sjuke bör utom fången taga den hvila, som honom föreskrifves, och laga at han har et band eller en så kallad suspensoir för at bära up delarna. Det är er af de bästa bimedel at stilla och ofta förekomma inflammation och stockning i de lymphatiska kärlen, samt giftets käftning på testiklarne. Försigtigheten fordrar äfven, at detta band bäres flera veckor efter, sedan curen är fulländad.

2:o Man behöfver endast erinra sig kvinnans naturliga delar, och befinna aldrig få liter hur det tilgår i praëtiken, för at finna huru nödigt det är, at i hetfiga sjukdomar som angripa dessa delar, en den fullkomligaste stillhet iakttages. Det är derföre man alltid, i för ymnig eller för långvarig månadsrening, i tilfälliga blodflöd ur lifmodern, i de blodstörtningar som följa på barnfångar m. m. är mån at lägga den sjuke i en horizontal ställning, med hufvudet lågt, i en inarare hård än mjuk fång, til förekommande af för stark hetta, eller på en ländstol, som är så djup, at den sjukas ben icke nå til golfvet, åläggande den sjuke icke allenast en nästan fullkomlig orörlighet, utan äfven en fullkomlig tyftnad.

Läkaren må råda så mycket han vill i denna händelse til stillhet, så upfyllas ändå hans råd knappast til hälften af dem som uppassa den sjuke. Det är derföre man måste ingå i de minsta omständigheter med dem, ända til at ålägga dem at icke resa up den sjuka, då de gifva hånne sina toppor eller sina medicamenter, utan låta hånne taga dem i den ställning hvari hon ligger. Med et ord, man måste anse en kvinna i denna belågenhet, nästan såsom en person, hvilken man slagit åder utan at förbinda den. Skall den öppnade ådern sluta sig tilsamman och sårets bråddar åter förena sig, måste armen vara stilla. Likaså, och med mera skäl, måste lif-

lifmodern vara det, til hvilken blodet strömmar af vana och utan motstånd. Den sjuka bör ligga på ryggen, emedan den lidande delen har mindre olägenhet af denna ställning, än om hon ligger på sidan. Hon bör icke heller sätta sig up, eller tala, eller skrat-  
ta, ropa eller sjunga; emedan diaphragmen och underlivets muskler skulle gifva stötar åt lifmodern som väl icke voro starka, men likväl icke utan all skada för denna ömtåliga del. Men hvad som är ännu mera angeläget, är at alt buller, alt som på något sätt kunde störa den sjukas lugn, så til sinnet som kroppen, måste med största omsorg undvikas, och tyftnad lika som stillhet, på det nogaste iakttagas.

Jag biträdde icke länge sedan et fruntimmer af lätttrörda nerver och et blodfullt, sanguiniskt temperament, som hade blodstörtning. Den fullkomligaste stillhet, jämte andra tjänliga medel användes med framgång. Blodgången hade varit borta i tre dagar, då den i en hast utbröt med håftighet vid ljudet af en canonad i Dünkirken, i anledning af fröjdebetygelferna öfver ön Grenadas intagande. Det hade varit mig omöjligt at akta den sjuka ifrån verkan af en sådan händelse, ehuru jag väl, i affigt at minska des håftighet, sökte at förekomma hånne derom. Jag gjorde då alt mit til, at stilla de nya symptommer, som bullret och förskräckelsen förorsakat, och om några dagar lyckades det mig at få den nya

blodgången at stadna. Men knapt var den sjuka å nyo återstæld, förr än blodet åter utbröt håftigare än någonsin förut, och det drog nu långt ut innan helshan kunde återställas. Detta sista recidif hade upväckts af några pistolskott, som en hop barn lossat af under den sjukas fenster.

Denna händelse visar, huru högst nödvändigt det är at skilja sådana sjuka ifrån alt buller. Den bekräftar ännu vidare de anmärkningar, som *Paré* och *Hildanus* gjort om dem som blifvit blefferade i hufvudet, och om hvilka vi talat i det föregående.

#### 4. §.

#### *De yttre lemmarnes sjukdomar.*

De yttre lemmarnes så mjuka som hårda delar, äro utsatta för åtskilliga skador, såsom benbrott, sår, inflammatoriska svullnader, anevrismer och sådana händelser, som äro följder af dessa; deras leder äro underkastade försträckningar, mer eller mindre svåra vridningar och stötar, med svullnader och inflammationer, som kunna åtföljas af mångfaldiga andra olägenheter.

Skulle vi gå in i et särskildt betraktande af alla dessa sjukdomar, i anseende til den stillhet hvar och en af dem fordrar, så skulle vi aldrig hinna til slut. Vi skole därför åtnöja oss at afhandla dessa ämnen i allmänhet, dock så at tillämpningen deraf til hvart och et särskildt fall skall blifva lätt at göra.

Ingen lär vara som icke medger, at en oförsigtigt nyttjad rörelse i alla hetliga sjukdomar, åstadkommer smärta och en retelse, som är i stånd at öka den svullnad och inflammation, som äro följder af det första onda; at deremot stillhet erbjuder sig sjelf, såsom det kraftigaste läkemedel naturen är i stånd at åstadkomma i dylika omständigheter; och at det så mycket snarare förtjenar vårt förtroende, som ingen ting kan jämnföras dermed. Ty hela konsten består deri, at minska retelsen och svullnaden i delarne, och at förekomma inflammation och de skadliga samlingar som den kan förorsaka.

Och om dessa sjukdomar åtföljas af feber, hufvudvärk, sömnlöshet, yra, convulsioner m. m. eller någon blodstörtning varit för handen, då är det som den största stillhet, i anseende til utvärtes föremål, är nödig at iakttaga, och det med största noggrannhet, enligt de regler, som vi i det föregående fastställt.

Den anmärkning måste vi likväl göra, at det icke är nödigt och vore kanske farligt, at föreskrifva för hela kroppen en fullkomlig stillhet under hela curen af de hetliga åkommor, som kunna träffa de öfre lemmarne, så framt de icke åtföljas af särdeles svåra symptom; ty man vet i allmänhet, at dessa åkommor äro mindre ledslamma, än de som angripa de nedre lemmarne, då de nemligen äro lika svåra. Orsaken härtil finner

man lätt, då man besinnar, at blodet går lättare tillbaka til hjertat ifrån armen, än ifrån benet; emedan detta bär hela kroppens tyngd, i stället för det, at armen kan bäras i et band, en förmån, som benet endast kan njuta i fången, och at desutan blodmassan måste, i sin circulation igenom de nedre lemmarne, arbeta at stiga up emot sin egen tyngd; hvaraf man tilräckligen inser nödvändigheten af at upfinna en methodisk ställning för den sjuka delen, för at göra des hvila ännu formänligare *u*).

Ingen ting är lättare, än at förekomma de olågenheter, som vanligen plåga åtfölja en allmän kroppens stillhet under curerande af de hastiga åkommor som träffa de öfre lemmarne; ty om allenast dessa komma at hvila i en viss passande ställning, kan curen lika väl gå för sig, utan at den öfriga kroppen behöfver hållas orörlig. Således då de första symptomerna äro förbi, kan den sjuka få tilstånd at sitta uppe i fången, för  
at

- u*) Et illa anlagdt band, som skulle lemna handen hängande och icke stöda den, så at den blefve något högre än armbogen, skulle gifva anledning til svullnad i handen. Man vet desutom, at det bästa var är i stånd at antaga förrutnelse af sin egen naturliga varme, och at förtnas derigenom, at det samlar sig och stadnar på något visst ställe, hvaraf upkomma håligheter och pipiga gångar m. m. i såren, hvilket icke skulle hända, om man lagade at den sjuka delen, som bör sättas i stillhet, finge en viss methodisk ställning.

at icke alt för mycket tröttas af den horizontala ställningen, och då hans tiltagande krafter tillåta honom at stiga up och gå, blir det högst nyttigt at låta honom hafva denna måttliga kroppsrörelse, endast man lagar, at armen blir buren i sin behöriga band, och at han aktras för alla håftriga rörelser.

Om man, i stället för at hålla sådane blefverade til en strång diet och nedgrafne i en fång, tillåte dem at spatisera, med det vilkor som vi nyss nämnt; om man gifve dem en föda afpassad efter deras tillstånd, och vore upmärksam på följderna deraf, så är jag öfvertygad, at man skulle finna färre sjuklingar ligga hela månader och tråna i fången, utmårglade och försvagade af ymniga suppurationer. Ty huru ofta ser man icke i hospitalen en mängd af sjuke ådraga sig genom sin beständiga stillhet, skörbjugg, utflöt och febrar, som så medtaga deras krafter, at de icke mera stå at hjälpa; i stället för at, om man föreskrefve dem en spatsering, ungefär et par timar om dagen, i flera årskilda gånger, fingo de tillfälle at andas en renare luft, hvars verkan på deras kropp vore af den största nytta; man förekomme de ledslamma följderna af et alltför långvarigt fångliggande. Om vi äre trågne at recommendera kroppens rörelse i de svåraste skadors curerande, sedan de första symptomerna äro förbi, så är det derföre at i fall skadans natur fordrade, at lemman skulle am-

amputeras, så blefve det härigenom så mycket mera hopp, at operationen skulle lyckas. Man gör kan hånda den invändning, at en fårad ofta icke har nog styrka, at bära sig själf: vå! men det är ju ingen ring lättare. Än at i det fallet någre andre personer åro til hands, som hjelpa honom at flytta sig.

För at ännu vidare bevîsa skadan af et långvarigt vistande i fängen, vill jag göra en anmärkning, som gäller om alt hvad vi i det följande komme at anföra: nemligen, at det är med människans kropp som med jernet, hvilket vål nötes, under det at det brukas, men som rostet förtår ännu mera. Aldrig har rörelse gjort lama lemmar, men denna verkan se vi alla dagar af en långvarig stillhet.

Om man besinnar, at på alla ställen hvarst benens åndar utgåra leder emot hvarandra, är et ledvatten, som lättar och underhjelper rörelsen i ledgångarne, och at då denna våtska antingen blir för ymnig eller för seg, är den snarare et hinder än en hjelp för denna rörelse; at lemman då blir tung och svårörd; at muskler och ligamenter styfna, och at denna styfhet ofta förvandlas til en fullkomlig orörlighet; en händelse som infaller nästan altid och ganska snart hos sådane, som hafva gikt, om de icke gå och röra sig, äfven som hos blestade personer; om man icke skaffar någon rörelse åt den delen, som, för at läkas, måste vara i sådan  
jäm

jämn stillhet m. m. Om man besinnar, säger jag, alt detta, så lär man icke kunna neka, at leders orörlighet, stockningar af ledvatten och andra våtskor, deras förskämning, de fasta delarnes tröghet och svaghet, med alla de tillfälligheter vi ofvanföre nämnt, äro alla nödvändiga följder af en för lång hvila, och at det således blir af högsta vigt för en Läkare, at låta en sjuk, hvars öfre lemmar äro blefverade, då och då lemna fången, och tagga sig rörelle med gående, i synnerhet då curen är något långsam.

Då sådana åkommer åter träffa de nedre lemmanne, äro de vanligen mycket ledsamare och fordras til deras curerande en längre stillhet, än til deras som träffa öfra lemmanne. Denna tvungna stillhet, som i denna affigt måste iakttagas, och ofta medför de största olägenheter, så för kroppen i allmänhet, som för den sjuka delen, är det som vi ärne at nogare granska til des natur, äfven som medlen til dessa olägenheters förekommande.

Hvilken är som icke anmärkt, at hetfiga sjukdomar af flera slag, lamheter, gikt och värk i åtskilliga delar af kroppen m. m. ofta äro följder icke allenast af stora skador som träffa de nedre lemmanne, utan äfven af sårnader, som träffa hufvudet och fordra en långvarigare skötsel, under hvilken tid den sjuke, öfvervåldigad af sina plågor, förfaller i en slags känslolöshet af sit tillstånd, som

som betager honom ända til förmågan, at beklaga sig öfver sin olyckliga belågenhet.

Genom det at kroppen med hela sin tyngd trycker på den sidan, hvarpå den sjuke ligger, lå upkomma gerna olägenheter på de ställen, där några kotor upskjuta, i synnerhet öfver korlet eller långbenet. Denna tryckning har ofta i följe med sig inflammation, hvilken snart öfvergår til kallbrand, om man icke aktar sig. Dessa olägenheter härleda sig af osnyggheet i den sjukes linne, af fuktighet och röta, som reta vårtkorna och förorsaka hudlöshet, utom alla de olägenheter, som vi redan upräknat då vi talat om de illaka fölgder, som härflyta af kroppens långvariga stillhet och beständiga liggning i en horizontal ställning.

Medlet som förekommer och botar alla dessa olägenheter? Det hafve vi redan upgivit enligt *Hales*; nemligen, at ofta ombyta den sjukes ställning, för at hindra sten at dana sig; laga så, dels genom detta medel, dels genom något annat lika godt, at inga delar komma at tryckas för länge, ofta ombyta den sjukes linnen, samt des imellan som oftast lägga under den sjukes bara kropp mjuka och torra dukar, för at hindra all fuktighet at samla sig af svert och andra orenligheter, med alla deras nyss upräknade påföljder. *Paré*, som ofta varit vitne til de olägenheter, hvarom vi nyss talat, nyttjade dessa

desså tvänne sistnämnda medel, under det han curerades för sit benbrott w).

Alla dessa medel vore icke tillräckliga at återiskaffa krafter åt den sjuke, gifva styrka åt de fasta delarne, drift åt de flytande, och upväcka den lifsrörelse, som är så nödvändig för sårens läkande. Man måste då och då, som vi redan sagt, låta lyfta den sjuke ur sin fång och bära honom i en ländstol ifrån det ena rummet til det andra, undantagande vid et benbrott, då man fruktade at bringa det förbundna benet i oordning, hvilket likväl genom et försigtigt förhållande lätt kan undvikas; ty man är nu mera lyckligtvis kommen ifrån den tanken, som länge hyftes, at det fordrades til en sådan åkommas cure-rande, at den sjuke skulle hålla sig i fången liggande på rygg stilla i minst 50 eller 60 dagar.

Man kan således efter tre veckor, vid hvilken tid bensårpan redan fått en slags fast-

w) *Petit* säger i sin afhandling om benens sjukdomar, at man icke nog kan förmana de Läkare, som äro ombetrodde at sköta sådana sjuke, at hålla dem det snyggaste som möjligt är, at ofta besöka dem, laga at de få hvad de behöfva, och tåligt afhöra deras klagomål. Denna viktiga omständighet finne vi redan omtalad af *Hippocrates*: i sin tractat nemligen om benbrott erinrar han, at om den sjuka delen länge hvilar i en och samma ställning, upkomma rötfrår, som svårligen kunna bringas til läkning.

fasthet, rätt väl låta flytta den sjuke i en ländstol; eller om man aldeles icke vågar at tillåta sig detta ombyte, åtminstone ge den sjuka lemman en någorlunda höjd ställning. Det är i en sådan ställning som alla djur hålla sina lemmar, då de sova eller hvila, och i hvilken det minsta antal muskler äro i sträckning, härigenom erhåller den sjuke mer bekvämlighet i sin fång, kan lättare byta om rum, och hudlöshet förekommas på de alltför mycket framskjutande ställen af kroppen.

Slutligen kunna torra frictioner öfver hela kroppen til en stor del tjena, i brist af annat, at upväcka lifsrörelsen.

Men det är icke nog, at vi betraktat förmanerne af ombyte i ställning, i anseende til sjelfva kroppen; lemmarne, så väl de öfre som nedre, då de illa blefferas, och länge förblifva i samma ställe, äro icke mindre o-lägenheter underkastade; ty utom det at orör-lighet i lederne kan förorsaka en styfhet i muskler och ligamenter, hvilken kan förvandlas til en fullkomlig ofärdighet, så är vidare en klåda i den sjuka delen en ganska vanlig tillfällighet i benbrott, och den smärta den förorsakar är ofta åtföljd af inflammation och färnad, om den icke i tid botas. En sådan klåda retar ofta de sjuke, at utan deras vilja röra lemmarne, hvarigenom det brutna benet åter lätt kan komma i olag.

Denna händelse intressar äfven ofta genom de sjukes eget förvållande, när de för

vidigt börja at lätta sig up i lången. Det är högst angelåget at förbjuda denna ställning, til des man är såker at all fara är förbi, ty då de sitta, kunna de icke underlåta at göra några rörelser med armarne; dessa lätta kroppen i en rörelse, hvaraf alltid någon liten sammandragning upkommer i de nedra lemmarnas musklar, som åter i sin mon kan komma de brutna benstyckena i olag, förorsaka smärta m. m.

Mängden af blefserade i et Hospital är ofta orsak, at man icke kan vara nog omröktad och efterse alt; också finner man, at dessa händelser allmännare förekomma i Hospitaler än eljest, för den olygghet skull, som där råder mer än annorstådes; ty delarnes tryckning, de instängda och heta utdunsningsämnen utgöra tillika med smörjan af salfvor och baddningar, en skärpa som inflammerar och sårar delarne. Denna olägenhet kan förekommas, om lemmen då och då uplyftas och ömlas ur sitt ställe. Det är derföre *Paré* föreskrifver, at hvar tredje dag öppna förbindningen, för at gifva luft åt den sjuka delen och befordra utdunstningen. "Läkaren, säger han, bör likaledes se til, at den sårade delen får som oftast någon *fläktning*, (flabellation), på det at den icke måtte angripas af någon inflammation, och äfven laga, at den hvarken för mycket täckes eller tryckes. En sådan *fläktning* sker på det sättet, at den sjuka lemmen

L

då

då och då lyftas up och flyttas ur sit ställe. Detta gäller icke allenast om benbrott, utan i allmänhet om alla skador."

Låtom oss nu i korthet tala om ledvridningar, och andra til sit utseende obetydliga åkommor.

Om man i våldsamma ledvridningar, äfven som i sådana hvilka icke genast utmärka sig med någon håftig smärta, för mycket försummar stillhet, fortfar med sit vanliga arbete, går och mödar sig som förut, så blir följden den, at leden derigenom kommer ännu mer i olag, en häftigare inflammation upväckes, och det onda förvärras, ofta i den grad, at det fordras sex månader til at läka en åkomma, som eljest skulle blifvit botad på sex dagar.

Så snart man derföre förmodar at en sådan händelse intressat, om ock så leden endast litet blifvit vrickad, bör man, i fall det skedd i handlofven, bära handen i band och hålla sig vid lången; om det skedd i foten, hålla den länge förbunden, äfven sedan skadan tyckes fullkomligen vara läkt; ty en ny vridning kunde genom en falsk rörelse lätt intressa. Ock så händer, at då detta onda vanvårdas, fås aldrig styrkan rätt igen i den skadade leden, och ofta hålles den litet svullen, så länge man lefver. Ibland kan man icke gå utan at halta litet, i synnerhet då foten kommer at stöta på något ojämnt och lutande ställe. Man bör då akta sig, at aldrig gå

utan

utan på jämn våg, til des foten fått vål igen sin styrka; ty eljest löper man fara at vricka sig på nytt, eller ock at få en ful och vacklande gång, och som blefve dubbelt obehaglig då man dansade.

Man har upgifvit många botmedel för ledvridningar, ett ibland dem tyckes man likväl icke nog ofta betjäna sig af; nemligen en slags knådning på den sjuka delen. Igenom det man lå til lågande söndermaler, likväl med en slags försigtighet, de lega våtskor, som stadnat inom ledernas ligamenter, befordras å nyo circulationen, och man gör så mycket at dessa ligamenter icke utgöra en förstoppad massa, inom hvilken all rörelse snart skulle aldeles uphöra. Man vet at alla dagar tämmeligen betydliga senknölar fördrivas, endast dermed, at de flera gånger om dagen knådas på nyssnämnda sätt.

Det var fordom et påfund af vållusten i de varma luftstreken, där all kroppsöfning icke sker utan med möda, at låta knåda sina lemmar, och detta bruk hade sina förmoner i det gamla Rom. Denna förrättning var anförtrodd åt sådana skönheter, som låto lega sig för penningar. Man borde ju icke fördöma annat deraf, än det som skedde i någon lastbar affigt, och då kunde man ju betjäna sig af det goda, som detta bruket har med sig och använda det vid sådana tillfällen, när vissa delar icke kunna röra sig af sig

L 2

själf-

fjälfsva, utan behöfva låna biträde dertil af andra.

Huru många skadliga fördomar gifves det icke bland allmänheten, rörande får och skador på benen. De som hafva fådana åkommor, draga icke i betänkande at gå, stå och röra sig som förut. Dessa åkommor äro likväl af den natur, at Läkarne icke borde underlåta någon ting för at öfvertyga de personer som hafva dem, at stillhet i denna händelse är högst nödvändig, åtminstone i några dagar, och visa dem at denna tid, i stället för at vara en förlust, är en verklig vinst för dem. Ty en förfummelse i detta hänseende kan ofta förbyta en lindrig skada i et rötår, och det minst sjuka får i et obotligt, i det stället at de mest långvariga får mången gång läkas derigenom, at patienten någon tid håller sig vid fången, och ofta genom nyttjande af bara linneskaf eller något annat lika oskyldigt medel.

Men då vi yrke på stillhet i dessa fall, påstå vi icke, at den sjuke måste hållas vid fången til des han är fullkomligen läkt. Sålom vi redan anmärkt är det nog, at han om dagen sitter i en stol och har den fårade lemman hvilande i jämnhögd med kroppen, på det blodet måtte löpa lättare tillbaka til hjertat, dit det har en större möda at lyfta sig ifrån de aflågnare lemmanne, helst det under vågen har sin egen tyngd at arbeta emot. Hindras det derföre i sit lopp genom  
en

en otjänlig ställning af den lemman, hvarom är fråga, få skiljer sig det vattenagtiga ämnet derifrån, utilar sig genom kårlets porer, samlar sig i kroppens cellulösa beklådning, förorsakar vattenagtiga svullnader och hindrar sårets läkning.

Slutligen i alla dessa särskilda händelser, hvari stillhet är nödvändig, och man fruktar olägenheterna af des långvarighet, äro gnidningar, hvilka vi få tillfälle at längre fram vidare betrakta, ganska nyttiga, och böra icke allenast anställas på den sjuka delen, utan öfver hela kroppen.

NB. På detta ställe tale vi icke om de mångfaldiga tillfälligheter, som kunna tillstå efter hetliga sjukdomar, äfven sedan de äro botade: såsom förkortade och contracta lemmar m. m., hvilka fordra en väl afpassad omväxling af rörelse och stillhet. Det är et ämne som vi spare til nästa Capitel, där vi tänke handla om chroniska sjukdomar.

Tilläggom endast här en väsendtelig anmärkning: nödvändigheten neml. at recomendera åt handtverkare, som varit nödsakade at hålla sig stilla under deras sjukdom, at icke för snart återgå til sit vanliga arbete, sedan de blifvit curerade. Detta råd angår i synnerhet dem, hvilkas göromål fordra sådana ställningar och rörelser, hvilka äro hinderliga för de delars fullkomliga återställande til helsen, som varit lidande.

## 2. CAPITLET.

*Anledningar, hvarestier rörelse vid sjukdomars botande bör föreskrifvas.*

*Quotidie evenit morbos quosdam capitis musica, alios morbos rusticatione, alios navigatione, alios venatione, alios saltatione, vel equitatione, vel peregrinatione desinere, qui antea nulli medicamini cedebant.*

Baglivi.

At rörelse och kroppsöfning bidraga til hel-  
fens bevarande, at de befordra matsmältning-  
gen, upfriska lifsandarne och gifva själen en  
ny styrka, at de stärka hela kroppen, hjälpa  
naturen at öfvervinna de hinder som hon  
har at strida emot, det är en sak, som icke  
lår kunna sättas i tvifvelsmål; men at de  
kunna bidraga til chroniska sjukdomars cure-  
rande, äfven då alla andra medel knapt äro i  
stånd at uträtta det, då allt hvad konsten kan  
åstadkomma användes förgåfves, är åter en  
sak, som torde finna fåga förtroende ibland  
de flesta människor, hvilka, äfven då de hö-  
ra Läkaren anbefalla hvarjehanda kroppsrorel-  
ser, anse icke desmindre denna befallning i  
sin grund som et blott vanligt sätt at tala, och  
inärare som et prof af des oförmögenhet at  
kunna skaffa någon hjälp, än som en följd  
af någon öfvertygelse, at detta medel är  
nyttigt. Det är på detta sättet, som sjuke  
få

lå ofta bedraga sig själfve, och blifva offer för deras ogrundade fördomar.

Det gifves til exempel de, som ifrån den stund man funnit för godt at föreskrifva dem vissa kroppsrörelser, öfverlemna sig åt dem genast med den största håftighet. Hvad är följden deraf? Jo, at de komma derifrån lå medtagne och lå trötte, at de göra sig et löfte, at vilst icke mera betjäna sig af et sådant medel, och förlora alt hopp om någon fördel deraf, och följagteligen om deras hellas återvinnande, som kunde hafva intressat i fall rörelsen blifvit nyttjad med förstånd och måtta. Andre åter börja med at taga sig för liten rörelse, och finna sig deraf föga eller icke bättre, hvarföre de genast öfvergifva detta medel, utan at besinna at des förmonliga verkan i synnerhet berodde på et långvarigare fortfarande dermed, och inbilla sig gemenligen, at alt hvad som låges om kroppsförbättring är et blott bedrägeri, som Låkarne nyttja för at dölja sin okunnighet och förlågenhet om råd.

Sådana fördomar eller inarare hinder möter en Låkare som oftast i sin praktik; men då man har sig bekant, hvilket behandlingsfått den eller den sjukdomen kräfver, och sådana slags kroppsrörelser föreskrifvas som passa för hvar sjukdom, och det med vissa hufvudsakliga vilkor, lå öfvervinnas hindren och fördomarne genom den verkliga

nytta, som detta medel i den händelsen ofelbart förskaffar.

Det bör således lagas, enligt hvad vi redan sagt i våra Gymnastiska regler, at en viss tjänlig befunnen kroppsrörelse rages en viss bestämd tid, och i en viss grad, icke förgåtande at olika naturer fordra olika slag och olika grader m. m.

Orsaken til de sjukdomar, hvari erfarenheten funnit kroppsrörelse nödig, är gemmenligen en tjocknad i någon af de naturliga vätskorna, en slapphet och tröghet i de fasta delarne, och så vidare. Låtom oss därför underfåka hvilka de sjukdomar äro, som härleda sig ifrån dessa orsaker, för at sedan visa de händelser, som fordra kroppsrörelser, samt hvilka slags rörelser i hvar och en af dem äro mest passande.

Vi skole här följa samma ordning som förut, nemligen den anatomiska, och först afhandla de allmänna sjukdomar, som icke hafva något visst läte, och sedan de öfriga, såsom hufvudets, stammens och lemmarnes; med den skilnad, at vi skole föröka detta Capitel med tvänne paragrapher mer än det föregående, hvaraf det första skall handla om vanskapligheter, och det andra om frictioner eller gnidningar, såsom et bihang til kroppsrörelser.

## I. §.

*Om de tilfrisknandes tilstånd.*

Hetfiga sjukdomar, som följa rätt på hvarandra, råta blodflöd, betydliga skador, som fordrat en lång stillhet, kraftlösa drycker och en försvagande diet m. m. författa ofta kroppen i en allmän slapphet, och ådraga honom flerehanda chroniska sjukdomar. Digestions organerna äro i synnerhet de, som håftigast angripas. De älsför svaga kärlen hafva icke nog spänning til at drifva vätskorna, och at hindra dem at stadna i åtskilliga delar af kroppen, hvaraf en stor mängd olågenheter härflyta. Olustighet, marthet, svullnad i lemmanne, i synnerhet i benen, äro alt tilsfälligheter, för hvilka de äro utslatte, som komma sig före efter någon öfverståndnen sjukdom; med et ord: kroppen har förlorat sin lätthet och färdighet at verkställa de naturliga förrättningarne.

När man jämnför rörelsens verkan med hvilans, är det lätt at finna, at denna sednare endast skulle öka det onda. Nödvändigheten af rörelse är då här ganska påtaglig; men de sjuke äro ofta så svaga och magtlöse, at de med den bästa vilja i verlden icke skulle vara i stånd at göra et steg, utan fara för at falla, en omständighet hvilken härrör af den styfhet i lemmanne, som är så naturlig som vanlig för människor, hvilka länge legat til

lång, eller en lång tid hållit sig i en och samma ställning.

En sådan måste derföre, för at icke utfatta sig för et dylikt fall, åtnöja sig först at sitta på fångkanten med fötterna på golfvet. Ehuru liten denna rörelse är, är den ändock ofta tillräcklig at förorsaka svimning hos den sjuke; men sedan han utan olägenhet utstått detta profvet, bör han sättas i en ländstol, lemnas där någon stund, lyftas sedan derur och hjälpas at hvar dag gå några hvarf öfver golfvet, och småningom öka denna rörelse, ända til des lemmarne återfått sin ledighet, och benen blifvit stärka. Det är på detta sätt och genom gnidningar öfver hela kroppen, som den myckna mattheten kan öfvervinnas, och den sjuke snart bli i stånd at fördraga en starkare rörelse.

Kunde han sedan företaga sig någon af de activa rörelser, hvilka alla bidra at stärka kroppen, vore det väl; men så länge de fasta delarne ännu icke erhållit nog spänning, så skulle dessa slags rörelser, långt ifrån at stärka des krafter, tvärtom mätta och uttöma dem mer, och ingalunda förstöra lemningarne af sjukdomen eller den början til förätoppningar, som är en följd af den långa stillheten. Man måste derföre taga sin tillflykt til de passiva kroppsrörelserna för sjuklingar, som äro på bättringsvägen och som icke kunna fördraga starkare rörelse; ty de som genom långvariga sjukdomar blifvit förslvagade, blif-  
va

va få til fågande barn på nytt och böra som sådane handteras.

Ingen ting är tjänligare til at upfylla alla dessa fordringar, än den rörelse man njuter, då man antingen låter bära sig i porte-chaise eller på bår, eller draga sig fakta i något åkdon som icke skakar. Denna lindriga rörelse passar i synnerhet för dem, som råkat i en slags tvinfot efter någon långsam tårande feber, invärtes lårnader, blodstörtningar, utfilning af våtskor i underlifvet, äfven som för sådane, som äro så svaga och magtlösa efter en öfvervunnen långvarig sjukdom, at de hvarken kunna bära sig själfve eller fördraga den minsta möda, för at fåtta inelfvorna och de fasta delarne i rörelse och verksamhet, och småningom återgifva dem sin gamla styrka. Under en påstående äfven som en aftagande sjukdom, låger *Celsus*, är det för den sjuke den bästa rörelse at låta bära sig.

Men har han redan kommit til en viss grad af styrka, då må han stiga i en vagn och i början åka långsamt på jämn mark helst på gräsvall, til des krafterne tillåta honom at fördraga de stötar, som man utstår i et skakande åkdon på en ojäm och stenig väg.

Sedan den sjuke genom dessa medel hemtat tillräckliga krafter, kan ridning företagas, hvilken på et förunderligt sätt bidrager til hellsans snara återställande. Denna kroppsöfning borde förnåmligast väljas framför alla

andra äfven mer activa rörelser, så ofta det befaras at någon förstopning ännu är kvar i de inre delarne. Den är således ypperlig i alla sjukdomar, som äro följder af en tjock och seg blod, hvilken förorsakar stockningar i lefvern och andra delar, i de mest envila gulsoter, och efter botade froffor til at fullborda curen m. m.

Sjålfva naturen vilar ofs nyttan af detta läkmedel: vi vete nemligen af Anatomien, at alla kroppens inelfvor äro sammanfästade genom vissa föreningsband; som hålla dem så til sågande, i et hångande tilstånd. Den vishet, som Skaparen låtit framlysa i alla sina verk, tillåter ofs icke at tvifla det ju denna inrättning är gjord för något viktigt ändamål, at Han nemligen icke hångt dessa delar vid diaphragmen i annan affigt, än at de skola röras med den, hvilken ouphörli- gen lyfter och sänker sig genom andedräg- ten; hvaraf hån- der, at blodets omlopp, som eljest skulle ske trögt genom inelfvorna och i synnerhet genom lefvern, får en ökad hastighet.

I brist af dessa passiva kroppsrörelser, af hvilka alla människor icke hafva tillfälle at betjäna sig, är et måttligt gående, den enda rörelse, som kan sättas i deras ställe. När en sjuk således, som är på bättringsvägen, börjar at gå, bör han först endast göra korta promenader i sin kamare, nästa gång i flera rum, och då han är såker at hans ben  
med

med trygghet bära honom, kan han den vackraste tiden på dagen tillbringa en stund i fria luften, och efter hand dröja där allt längre och längre; på detta sätt kan han småningom blifva i stånd att bege sig till sina vanliga göromål, eller företaga sig hvilka kroppsrörelser han behagar, såsom små resor eller jagt, som är en öfning, hvilken är så tjänlig att stärka hela kroppen, att befordra utdunstningen och upfriska sinnet. \*)

Slutligen bör anmärkas, att rörelsen de första dagarne efter en öfvervunnen sjukdom är ofta en sak, för hvilken de fleste sjuke i sin klenmodighet bära alltför stor råddhoga. Det är väl sant, att då man länge varit stilla i anledning af en långvarig sjukdom, så tyckes den första rörelse man gör, vara svår och uträtta mer ondt än godt; men om de sjuke då endast hade mod att öfvervinna sin första motvillighet, så skulle de finna, att, vid detta likasom vid många andra tillfällen, det endast är de första stegen som kosta på.

Man torde finna, att anvisningen på alla dessa ofvannämnda medel kan, i anledning af de sjukdomars art, som vanligen åtfölja det tilfrisknande tillståndet, lämpas till många andra chroniska sjukdomar af samma slag. I följe häraf lär det icke behövas anmärka, at

\*) *Exercitatio primo levis, deinde major adhibenda est; maximeque quæ superiores partes moveat; quod genus in omnibus stomachi vitiis aptissimum est. Cels. IV. 5.*

at dessa medel må användas efter behof, och i alla sådana händelser, som äro i det närmaste lika hvarandra.

### *Om Scrophler.*

Egentliga orsaken til denna sjukdom, synes ligga i en slapphet och svaghet i de fasta delarne; i en seghet i de lymphatiska vätskorna, som förorsakar stocknad i körtlarne.

Det är bekant, at man förnåmligast har för afsigt, vid botande af Scrophler, at skingra och förtunna de tjocka och fega vätskorna, för at göra omloppet fritt genom körtlarne och andra förstoppade delar; i anledning hvaraf det är lätt at finna, det naturen, i dessa fall har behof af rörelse, hvars verkan, som vi redan visat, är at gifva styrka åt kärlen, til at drifva omkring de tröga vätskorna och öka deras lopp. Det är i denna afsigt man dagligen nyttjar i denna sjukdom sådana läkmedel, hvilkas verkan är at föröka vätskornas naturliga rörelse. Och man har gjort den anmärkning, at dessa medicamenter aldrig lyckats bättre, än då de nyttjades i förening med starka och fortfarande muskel-rörelser. Låtom oss tilse hvilka rörelser äro tjänligast i dessa fall, i anseende til den sjukes ålder och krafter samt sjukdomens högd.

Som denna sjukdom har sitt läte i körtlarne och inelstvorna, så är det klart, at sådana rörelser måste väljas, som i synnerhet ver-

verka på dessa delar, och som fåtta kroppen i någon starkare skakning; äfven som det är lika klart, at dessa rörelser böra rättas efter den sjukas ålder och krafter, och ökas efter de omständigheter hvori han befinner sig. Således vore en vagga, en hängmatta eller hängstol i stånd at upväcka en gnidning inelfvorna imellan, at återge dem mera lif och naturlig värma; men hvad som ännu kraftigare skulle tjäna til at upväcka rörelse i musklerna vore bruket af små vagnar, som dragas på en ojämn och stenig mark, samt alla andra rörelser, hvilka äro i stånd at på et hellosamt vis fåtta underlivets inelfvor i skakning, i synnerhet tarmkåxet, hvars körtlar vanligen äro stinna, hårda och skirrhåla; ty så länge denna del är förstoppad, förblifver den alltid en källa til scrophler; och så länge den icke löses, kan ingen bot vinnas.

De scrophel-sjuka, som äro något äldre, kunna icke hafva samma förmon af denna passiva rörelse, det fordras för dem andra kroppsöfningar, som äro mer i stånd at öka kårlets styrka, fåtta lemmar och muskler i arbete och verksamhet och befordra våtskoras hastigare omlopp på en gång igenom alla delar af kroppen. En sådan vore gående i början för sådana, som blifvit magtlöse af sjukdomen; sedermera volant-spelet samt alla slags bollspel m. m. som fåtta kroppen i en häftig rörelse och göra honom vig och rak, i det at den tvingas at löpa med lätthet och lyf.

lyftadt hufvud; ty det är ofta nödigt at fåtta halsmuskklerna i rörelse, för at gifva mera drift åt den lymphasom tjocknat i de körtlar, som ligga under dessa muskler, hvarigenom halsen blir ledigare, som ofta efter dessa körtlars bulning är hindrad i sina rörelser.

Men en af de förnämsta förmonerna af dessa kroppsöfningar är den, at de göra patienterne muntre och liflige, hvilke vanligen i denna sjukdom äro tröge och hoglöfe, och detta har åter den mest förmonliga verkan på deras kropp och des hushållning, i synnerhet om dessa öfningar företagas i fria luften.

”Jag kom en gång at sköta tvåne barn af sju til åtta års ålder, båda behåftade ifrån deras spåda ålder med scrophler. De botmedel, som modern skaffade sig ifrån alla händer, blefvo illa nyttjade; en illak diet af fyrlig art hade kanske hindrat de specifika medel, som enligt en kunnig och erfaren Läkares råd förut blifvit nyttjade, at utöfva sin goda verkan. Modern, som på det ömaste älskade sina bägge barn, följde ändteligen ganska noga de goda råd som hon fick: nemligen, at icke som förut hålla dem instängda, utan låta dem vara ute, springa och leka med sina kamrater. Det ena af dessa barnen hade en mörk uplyn, var tyflåten och stilla. Den andre åter, ehuru lika sjuk som sin bror, var qvick och munter. Denne sednare var alltid mycket mera i rörelse än den andre; och

och snart märkte man, huru körtlarne minskades, och huru krafriga de medlen voro som blifvit nyttjade: efter några månader hade han åter sin fullkomliga hellsa."

"Den andre brodern, som merändels var blott åskådare til sine kamraters nöjen och lekar, behöll ända til tolfte året sina ivullna körtlar kring halsen, och sina stora leder; men modern öfvertygad, at hon hade äfven så mycket at tacka rörelsen för händes yngre sons hellsa som den antimonie-kalk han nyttjat, gjorde allt i verlden at roa och muntra den äldre, och ge honom smak för rörelse och kroppsöfning. Man tog honom ofta i vagnen med sig då man for ut. Småningom blef han muntrare och fick styrka. Men som han var illa växt, hängde hufvudet, och hans tjocka leder hade gjort hans gång felagtig m. m. Då föll det mig in, at råda hans mor lära honom skjuta, för at upväcka hos honom et slags höghmod, och laga at han kunde vila sig redan en karl i jämförelse med sine kamrater, som ofta gjorde narr af honom. Modern följde detta råd, gäffen fattade tycke för denna öfning, och snart märkte man, at den verkade en lycklig förändring, så väl i hans sinnelag som i hans hellsa. Åtta år derefter hade jag tillfälle at se honom. Han var då en rättelig vacker karl och fullkomligt frisk."

Näst desse nyssnämnde kroppsöfningar, är efter min tanke at fäkta, et ganska nyt-

rigt medel i curerande af en altför tjock lymphä, emedan denna öfning befordrar blodets omlopp, fäster musklerna, i synnerhet de yttre lemmarnes, i et häftigt arbete, bidrager starkare än något annat til krafternas förökande, til vighet och hastighet i rörelser, til förbättrande af illaka ställningar och vissa kroppens vanskapligheter.

Men för at draga all fördel af dessa särskilda kroppsöfningar, måste de någon längre tid fortsättas, för at kunna bringa lymphan til sit naturliga flytande tilstånd, och deri bibehålla hånne. Det är bekant, at scrophler icke gerna förvinna förr än omkring 15:de året, genom den ökade styrka som de fasta delarne då hafva, och kan hända ocklå genom den förändring som våtskorna undergå, förorsakad af den hvälfning, som föregår i de naturliga delarne.

Om scrophelgiften redan förorsakat en mängd oredor i kroppen, upväckt inflammation, eller en långsam tårande feber, och den sjuke är mycket svag; så finner man lätt, at activa kroppsöfningar icke äro passande; men som icke desmindre en måttlig rörelse alltid är nödig, måste man härvid förhålla sig, likasom med sjuke som tilfriskna, likväl med afseende på patientens krafter och symptomernas art.

Fruktar man en ofärdighet i den sjuka delen, är rörelse visserligen nödvändig, men  
måste

måste med försigtighet nyttjas, som man får tillfälle at på et annat ställe vidare omtala.

### *Om Engelska Sjukan.*

Denna sjukdom, som egentligen tilhör barn-åldern, har sin förnämsta orsak i de flytande delarnes seghet. Detta tilstånd, som är föga skildt ifrån scrophler, visar samma behof af rörelse, men af en lindrigare rörelse, dels för at gifva mera styrka åt muskelfibrerna, dels för at uplösa de lega våtskor-na, håfva förstoppningar och lätta de flytande delarnes omlopp öfver alt i kroppen.

Då kroppsrörelse väljes, bör afseende hafvas på den sjukes ålder och styrka, på sjukdomens framsteg och des följder.

Hvad den sjukes ålder och styrka vidkommer, lå passa de passiva kroppsrörelser, som vi anvisat för scrophel-patienter, äfven förtreffligen i den sjukdom, hvarom här är fråga, lå mycket mera som de utöfva sin verkan på de delar i underlifvet, hvilka som oftast äro förstoppade af en tjocknad lympha. En annan kroppsofning, hvilken jag tycker borde nyttjas framför alla, emedan den är mest i stånd at sätta alla delar af kroppen i rörelse, så väl fasta som flytande, at förtaga kraftlösheten i lemmanne och hindra sjukdomens tilväxt, är gungning, som är en slags blandad kroppsofning, hvilken, utan at ge för häftiga stötar åt kroppen, är icke desmindre i stånd at upväcka hastiga rörel-

fer, hvilkas verkan kan vara af den största nytta.

Då et barn svänges i en gunga, tvingas ligamenterna dels af kroppens egen tyngd, dels af den rörelse det själf gifver sig, at gifva efter och förlängas. Men hvad som mest bidrager til lemmarnas utsträckande, är den räddhoga som barnet hyter at falla, emedan denna räddhoga gör at det gifver sig ovanliga rörelser, och alla muskler fåttas på en gång i arbete. En annan gång är barnet roadt af denna slags vaggning, och i denna glädje gör det åter sådana rörelser, som hjälpa til at göra ryggen rak och lemmarna rätta.

Vilje vi ännu genom et enklare medel uträtta samma sak, så läre vi det af ammorna, neml. at kittla barnet under fötterna eller i sidan; under denna kittling gör det sådana rörelser, som det icke skulle göra om det lemnades i fred; och ofta äro dessa rörelser så kraftiga, at de utan något annat medel äro tillräckliga at försätta kroppen å nyo i sin naturliga rakhet; ty genom håftiga ansträngningar, blifva lemmarna smidiga och styrkan ökes.

Om sjukdomen redan gått så vida, at tjocka och utstående leder, krokiga ben eller krokig ryggrad blifvit des följder, så kunna, utom alla de åtskilliga kroppsrörelser vi nyss nämnt, nyttjas gnidningar öfver hela kroppen, för at öppna förstoppningarna och skaffa vätskorna et fritt lopp.

Men

Men såsom lemmarne och i synnerhet benen alltid kröka sig på den sidan där de mesta musklerna äro, likasom en båge spännes af sin strång, måste man laga at gnidningarne anställas endast på den sidan där böjningen sker utåt, på det de dragande musklerna måtte gifva efter, och icke tvärt emot naturen på böjningens inre sida; ty medan dessa delar uphettas genom gnidningen, öpnas muskelfibrernas porer, hvarigenom dessa fibrer lättas i stånd at emottaga näringskraften; de muskler, som då höllo benen sträckta och krokade, slakna och förlånga sig, under det de undfå näring och tilväxt. Et tillopp af näringskraft drager sig snart derefter in i benens trådar, hvarigenom dessa hårda delar rakna småningom och återtaga sin första och naturliga skapnad. Det är med förundran man ofta får tillfälle at se den framgång man i denna sjukdoms botande röner, af et längre fortsett bruk af kroppens gnidande, och huru barnen inom kort tid börja at växa och få hull.

Så länge man ännu icke blifvit varse dessa förmoner, eller snarare, så länge lemmarne ännu visa någon böjelse at krokna, bör man icke förmå barnen at gå, icke en gång med ledband, hvilket är flera olägenheter underkastadt, då det nyttjas för barn behäftade med engelska sjukan, än då det brukas för andra, antingen friska eller sjuka barn; det vore nemligen at utfatta dessa små sjuk.

sjuklingar för hvarjehanda ofärdigheter, dels dergenom at ryggen lätt kunde komma at krokna mer, eller hufvudet bäras hängande mot bröstet, dels skulle de mjuknade benen icke kunna bära kroppen, då barnet stode, utan krokna under des tyngd, eller i fall det bjöde til at stöda det ena knäet emot det andra, utgöra med riden den ställning man kallar kobent. För samma skäl kan den plågliden at bära barnet på armen blifva skadlig, emedan den kunde förorsaka en illak ställning af ryggkotorna emot hvarandra på hela den sidan som vore tryckt til kroppen, med mindre man icke hade den försigtigheten at som oftast ömla arm. Således, innan man låter barn, som hafva engelska sjukan, försöka at gå, är angeläget at vänta til des deras ben äro tillräckligt starka, och at det måtte ske som snarast, måste man låta dem röra sig efter deras bekvämlighet, då de sitta eller ligga.

Så snart man anser det vara tid, at utan fara öfva de nedre lemmarne på barn, som hafva denna sjuka, tyckes allehanda små gångstolar, hvari barnet står instängdt, vara tillräcklige til at gifva det driftighet at göra några steg och hålla sig på sina fötter; ty då gångstolen skjutes, är barnet nödsakadt at följa med, hvarvid benen nödvändigt måste göra biträde.

Gångstolarne äro icke desmindre underkastade samma olägenheter som ledbandet.

Bar-

Barnet uppehålles för mycket under armarna, så att hela tyngden af des kropp, emedan det ofta af svaghet, ledsnad eller förtret får följa med, upbåres hel och hållen af axlarna, hvilka derigenom tvingas att höja sig up; denna onaturliga ställning kan efter hand lätt förvandlas til vana i en sjukdom, hvars natur just är att göra kroppen benågen att antaga illaka ställningar. Det vore bättre att låta barnet gå aldeles utan något stöd, och upmuntra det genom leklaker eller annat som kunde roa det, att röra sig själf, gå och springa allt efter som des krafter tillåta.

Ehuru symptomerna af denna sjukdom försvunnit, måste icke desmindre länge efteråt, sedan orsaken til sjukdomen är undanröjd, fortfaras med kroppsrörelers nyttjande; ty vid upkomsten från en sjukdom, hvars grund ligger i svaghet, slapphet, ömniga och illaka våtskor, är det just rörelse, och den nästan ouphörlig, som är i stånd att på ett kraftigt sätt bidraga til att förbättra våtskorna och stärka kroppen. Den är det enda medel att förekomma de vanskapligheters vidare tillväxt, som sjukdomen förorsakat, samt hindra nya att yppa sig med tiden. De kroppsrörelser som då skola göra nytta, böra vara activa och nyttjas med samma försigtighet, som vi anbefallt i våra Gymnastiska regler och artikeln om de tilfrisknandes tilstånd; och då det är afgjort, hvilka slags kroppsrörelser äro mest passande til råttande af vissa o-

färdigheter, dem engelska sjukan förorsakat, måste man i detta afseende förhålla sig på sätt, som vi så tillfälle at längre ned tillkänna gifva. Låtom oss nu nämna et par ord om stillhet, samt huruvida den bör föreskrifvas i denna sjukdom, i synnerhet under bättringen.

Stillhet om dagen, i synnerhet den man har då man sitter i en mjuk stol, är icke passande för desse små sjuke, eller för deras ålder, då naturen icke andas annat än frihet och rörelse, för at stärka sig och tilväxa.

Man har funnit det nyttigt, at låta barnen under denna sjukdoms curerande, ligga på madrasser stoppade med torra aromatiska örter, dels at förekomme det ondas tilväxt, dels at hindra des återkomst, och verkligen har detta medel som är så lätt at nyttja, en egenskap at gifva styrka åt fibrerna, hvarföre *Lockes* råd här i synnerhet komma til måtta, då han anbefaller at låta barnen ligga hårdt, emedan en hård fång stärker lemmarne, i stället för at en mjuk smälter och uplöser så til fågande hela kroppen.

Man bör icke heller låta desse sjuke ligga för länge i fången; des herta och kroppens stillhet försvaga dem allt mer och mer; men om sköterskan är tvungen at låta et sådant barn blifva i fången, äfven då det är vaket, måste hon laga at des ställning är så ledig som möjlig, och at det har en fullkomlig frihet at röra sig på sin bädd, utan at några de-

delar äro fjättrade i lindor eller blöjor, hvarigenom dessa delar blifva svaga och fallna för att lätt antaga någon illak ställning, så mycket mer, som lemmarne i denna sjukdom böja och kröka sig vid minsta tryckning.

Ifrån desse slags sjuke bör således förvisas alla slags lindor, snörlif, stöfletter m. m. som ofratt icke tjäna till annat, än att komma benen i kroppen i ett riktigt skick, och således föröka det onda, eller åstadkomma ett nytt.

Vi böre äfven vända vår upmärksamhet på amman; ty nyttan af en god mjölk hos den, som gifver ett sjukt barn di, är alltför betydande, för att icke förtjäna vårt betraktande; och kroppsrörelse är af en nästan oinskränkt nödvändighet, för att gifva den en god egenskap.

Således bör en måttlig kroppsrörelse, i synnerhet armarnes, noga iakttagas så väl af mödrar som själfva gifva di, som af ammor som legas, hvilka vanligen i stora hus föra ett stillasittande lefnadsfätt, som är i stånd att förderfva mjölken och beröfva honom den verkan han bör hafva; hvarföre ty, sticka, knyta, bona möbler, sopa, med flera göromål, hvarvid är något arbete för armarne, äro passande rörelser, af den grund att de tvinga blodet draga sig med mera hastighet till bröstet, och att den mjölk som där affilas, blir på detta sätt bättre beredd. *En som ger di, säger Varanda, skall icke vara trög och sysslös,*

utan hurtig och oförtruten at företaga sig hvarjehanda göromål, i synnerhet sådana, som fordra armarnes rörelse, på det ymnigare blod måtte draga sig til bröstet och en bättre mjölk beredas. De morb. mulier. Cap. 1.

### Om Skörbjugg.

Denna sjukdom visar ofs i sin första och andra period en tjocknad i de flytande delar; trötthet, nedslagenhet, ångslan, värk på flera ställen af kroppen, och svullna lemmar utmärka tillräckligen detta tillstånd i våtskorna, och visa tydligen huru nödig rörelse är, til at återställa styrkan i de fasta delarne, för-tunna de flytande, och bringa affilningarna i sit naturliga skick, och hvad som ännu ytterligare ådagalägger nödvändigheten af rörelse i detta fall, är at hvarken naturen eller konsten eljest äro i stånd at bota denna sjukdom.

Således kunna de passiva kroppsrorelser, som vi ofvanför utmärkt för sjuke som tilfriskna, med nytta användas vid skörbjuggens curerande; men som de, hvilka äro plågade af denna sjukdom, ofta förlora bruket af deras ben, dels igenom knånas magtlöshet och svullnad, dels genom de böjande senornas sammandragning, dels ock derigenom at deras leder ofta sakna sit vatten, hvilket förorsakar et knakande äfven i ryggkottorna, är nödigt at de ocklå dagligen göra bruk

bruk af de lindrigaste activa kroppsrörelser, såsom spattering, klotspel m m. hvilka icke underlåta at sträcka sin hellsamma verkan, äfven til de öfriga delar af kroppen.

Vi nämnde, då vi talte om hetliga sjukdomar, at i får och svullnader i de nedra lemmanne var stillhet högst nödvändig. Här är det tvärtom, då dessa får och svullnader hafva en rödblå färg och äro hårda, med et ord, då de äro skörbjuggagtiga. Kroppens rörelse, såsom spattering en varm dag och i torr våderlek tillika med andra godkända medel, utgöra den tjänligaste methoden at fördrifva dessa svullnader, rena såren och läka dem. Man har gjort den anmärkning, at dessa svullnader äro mindre betydliga och glänsa mindre om aftnarne, sedan den sjuke om dagen gått och rört sig, än två eller tre timar sedan han stigit ur längen.

Då på denna tjocknad i de flytande delar gemenligen följer et helt annat tillstånd, eller en märklig uplösning af alla vätskor, så kunde rörelse i de sednare grader af sjukdomen blifva skadlig; ty feber är alltid en illak tillfällighet, som då icke är långt borta och då heter det: man skall icke sporra den håst som springer.

Huru många skörbjuggs patienter, då sjukdomen hunnit nästan til sin sista grad, hafva icke rymt ur hospitalerna af otålighet öfver curens långsamhet, för at begifva sig antingen til sina vanliga arbeten eller til kroppsöfningar, hvilka

ehu.

ehuru lindriga de kunna vara, åndock äro öfver deras krafter. Men hvad har varit frukten af deras obetänksamhet? Jo, svårare symtommer, invårtes blodflöden m. m. och efter få dagar döden.

### *Om Venerisk sjukdom.*

Då det veneriska gifter, instångdt någon tid i kroppens vätskor, ingen ting annat är än en skarp materia, som gör at lymphan löpnar, och fastnar i åtskilliga ställen af kroppen samt åstadkommer förstoppningar, så visar sig här likasom annorstädes, nödvändigheten af en upväckt och fortfatt rörelse, och så länge fortfatt, tills den är i stånd at förstöra giftets verkan. Hvarken naturen eller konsten känner något annat sätt. \*)

Således antingen man nyttjar gnidningar, eller gifver sådana invårtes medel, som anses för ofelbara i denna sjukdom, bör deras verkan underhjälpas genom någon rörelse i musklerna, dritven til någon viss grad och underhållen en behörig tid, för at mera kraftigt öfvervinna lymphans tjocknande och orsaken, som våller den.

Hvar och en om denna hellsamma method uplyst Läkare, fruktar icke at förena  
rö-

\*) Ingnidningar af qvicksilfver, alla öfriga mercurial - tilredningar at taga invårtes, svett-drifvande trädforter, flygtiga alkalier m. m. verka endast genom en förökad rörelse i hela kroppen, som utdrifver gifter.

rörelse med bruket af mercurial-medel; och långt ifrån at hålla sine sjuke stilla, låter han dem med nytta taga sig mycken rörelse under den tid gnidningarne anställas; om ockfå luften vore litet kall, föreskrifver han dem at taga sig långa promenader alla dagar, endast de klåda sig väl varmt; och genom denna rörelse hånder det, at de sjuke fållan få ondt i munnen.

Någre Läkare påstå, och jag vore själf böjd at åfven göra det, at man borde under denna sjukdoms botande helst välja någorlunda håftiga kroppsöfningar, sålom jaga, rida, gå på en ojåmn och knagglig våg, åfven arbeten vid jordbruk, samt i allmänhet lysselsätta sig med sådana göromål, som medföra något håftiga skakningar för hela kroppen, och som åro i stånd at framlocka en ymnig utdunstning.

*Van Swieten* \*) upräknar flera exempel på veneriska sjukdomens botande, genom blotta bruket af starka kroppsöfningar, och omtalar för oås, at *Fallopian* sett galerslafvar botade för denna sjuka blott genom et håf-rigt arbete; han tillägger åfven, at detta slags läkningsfått år nog kåndt på galernerne i Medelhafvet. *Van Swieten* hade så mycket mera skål at anföra detta, som han själf förstått at draga den bästa fördel af det medel han föreslår. Anlitad at en ung Adelsman, som var behåftad med en nåstan för-

tvif-

\*) Comment. Aph. 1478.

tviflad venerisk fjuka, och som fyra gånger undergått curen, men utan nytta, ger han honom det råd at bege sig på landet och dagligen förrätta de svåraste förekommande arbeten; ynglingen lydde hans råd, och blef fullkomligt frisk.

Har nu en häftig och länge fortsatt kroppsrörelse varit i stånd at enlamt förstöra en länge inrotad venerisk smitta, som detta vittnesbörd bevisar, huru mycket större orsak är det at hoppas en lycklig framgång af detta läkningsfått, då det användes i förening med de botmedel som i dylika fall vanligen föreskrifvas.

Det är lätt at gifva skål hvarföre mycket invecklade veneriska sjukor, såsom benskott m. m. gifva vika för bruket af guajac-decocter, intagna til en viss portion, förenadt med bruket af tillräcklig rörelse, för at urdrifva svetten. Då kroppen neml. innehåller en ymnighet af en sådan decoct, upkommer derigenom en starkare rörelse i vätskorna, dessa löpa så mycket lättare genom kärlen, som deras lopp påskyndas genom det arbete, hvari musklerna lättas af den starka kroppsrörelsen, hvaraf följer en smältning af vätskor, som sedan drifvas til hudens yta, och denna verkan blefve äfven större, om man rörde sig i solkenet.

Lägg nu härtil, at den häftiga rörelsen af en lem angripen af benskjutning, styr och drager, at man så må säga, denna aromatiska

tiska våtskas kraft til den angripna delen, och verkar i detta fall likasom en torr gnidning, hvars verkan är at draga våtskorna til det gnidna stället.

En yngling, som var angripen af venerisk benskjurning i nedra delen af ena benpipan och afskräckt från mercurial-gnidningar, af fruktan at se sit tilstånd upträckt för sina föräldrar, fattade det rådet at nyttja en svettdrifvande decoct och öfverlemna sig åt alla slag ihårdiga och mödosamma kropps-rörelser, utan annat val än sin smak, såsom skridsko-löpande, fäktning och dans nästan alla dagar. Hvad hände? Lyckan eller snarare en förmonlig instinct, uträttade allt hvad konsten kunnat förmå, och benskottet försvann efter sex veckor.

Slutet häraf är det, at en stark rörelse med hela kroppen och i synnerhet den angripna delen, underhjälpes på et märkligt sätt qvicksilfrers bruk, i det den ökar kår-lens spänning, påskyndar blodets rörelse, för-tunnar lymphan och låtter hånne i stånd at hastigare intränga i hudens afförningar, och slutligen drifver beständigt och i förening med lifskraften, våtskorna sin väg genom detta affilningsmedel.

## OM HUFVUDETS SJUKDOMAR.

*Om Slag.*

Utan at gå in i utläggning af denna sjukdoms orsaker och kännetecken, hvartil här icke är stället, skole vi endast åtnöja oss at anmärka, at det hufvudsakliga i des botande, består i at uplifva hjernans försvagade kraft, i det kroppens hvila afbrytes, och alla de medel sättas i verksamhet som plåga underhålla verksamhet. Således är rörelse i stånd at lemna et verksamt biträde i dessa trängande fall.

Sedan fördenskull alla sådana medel äro använda, som tjäna at upväcka känslan, bör den sjuke utfattas för öppna dagen och icke inneslutas inom gardiner och förhången. Detta medel, ehuru enkelt, förtjänar ingalunda at försummas, såsom man ofta gör.

De som hafva slag böra icke ligga. Denna ställning ökar den böjelse de hafva för en djup sömn. Blodet drifves med mera lätthet til hufvudet, då man är i en liggande ställning än då man är i en uprätt, hvarföre den förra ställningen bör undvikas, helst man just söker at leda stockningen ifrån hjernan. För öfrigt, som denna ställning är mera bekvämlig för den sjuke, så tjänar den ytterligare til et ouphörligt aggande för at störa des hvila.

Åfvenledes bör man bjuda til at återkalla fansning och rörelse genom gnidningar med grofva klåden öfver armar och ben och långst utåt ryggen, genom kittling under fötterna m. m. Om dessa medel äro otillräckliga, är man nödsakad, och detta är en väsendtlig punkt, at skaka den sjuke, tala hårdt til honom och oroa honom på alt lätt, nämna saker som röra honom håstigt m. m. Det gifves de som blifvit frälste derigenom, at man dragit dem hastigt i en liten vagn flera hvarf öfver golfvet.

Så snart fansningen är återkommen, bör den sjuke gifva sig rörelse, och i början gå understödd af andre; sedan kan han stiga i vagn eller til häst, då hans krafter tillåta honom det.

Slag, i synnerhet det långvina, är en tyrann, som endast upskjuter sin hämnd; och des svärd är alltid hängande öfver dens hufvud, som en gång varit hatad. Derföre måste en sådan, utom vanliga preservande medels nyttjande, under sin bättring och en lång tid derefter, nyttja allahanda kropps-rörelser, som sätta musklerna i arbete; ty en alltför beständig hvila, tröghet och dölska förlätta kroppen i slapphet och magtlöshet, i det stället at en kropps-rörelse tagen så mycket som möjligt är alla dagar, lättar och påskyndar de invärtes och utvärtes sinnenas fullkomliga återställande til sina krafter. Monne icke erfarenheten lärt, at en beständig och

N

dag.

daglig rörelse uthållen en viss tid, och äfven  
resor, hafva gjort sådane sjuke mera nytta  
än all den röra af medicamenter de skulle  
hafva tagit, sträckte i sin fång eller på sin  
långstol?

### *Om Låmhet.*

Låmhet i hela kroppen eller i någon af  
des delar, är ofta en lemning af slag; under-  
stundom härrör den äfven af andra orsaker.  
Den skiljer sig ifrån slag deri, at den sjuke  
icke förlorat bruket af sina sinnen; men de  
själfvilliga rörelserna äro tröga eller helt och  
hållet förstörda.

Man vet, at hvad som hufvudsakligast är  
at göra i denna sjukdom, är at återkalla kän-  
slan; ty så snart den är återkommen i den  
låma delen, är det all anledning at tro, det  
rörligheten icke länge skall dröja at äfven  
infinna sig.

Torra gnidningar anställde öfver hela  
kroppen och i synnerhet på den låma delen,  
tyckas vara ganska tjänliga för at upväcka  
känslan. Detta medel var ganska mycket  
kändt af de gamle. De piskade flera resor  
de låma delarne med nåslor, för at upväcka  
en lindrig klåda; de ökade dag ifrån dag  
denna piskning, til des känslan återkom och  
lemmarne blefvo rörliga \*).

Ehu-

\*) Nyligen har man börjat nyttja Electriciteten;  
det tycktes som man hade mycket at vänta af  
et medel, som upväcker en så häftig rörelse i

Ehuru känslan återställles hos lame, behålla de likväl nästan alltid en domnad och en allmän magtlöshet, som hindra dem at öfverlemna sig åt de activa kroppsörelserna, som äro så nödvändiga för at påskynda curen. I detta fall är intet annat at göra, än taga sin tillflykt til andra rörelser, som låtta kroppen i någon håftig skakning, såsom at resa med åkdon som skaka, eller låta draga sig i en liten vagn kring golfvet.

Sedan känsla och rörelse äro återställda hos en lam person, måste man vara betänkt på at förebygga, det lamheten icke åter infinner sig, stärka den delen som varit sjuk, så väl som nerverna i allmänhet, genom de starkaste activa kroppsöfningar, och sådana hvilkas verkan sträcka sig til alla delar af kroppen, såsom et håftigt gående i solhettan, jagt, boll och volant. Ibland dessa har bollspelet den förmonen, at det fåttr alla delar af kroppen lika i rörelse, hvaribland ögon och ögonlock icke äro de som minst lysselsättas och hvilka hos lama vanligen äro sva- ga, matta, utan eld och qvickhet.

Bollspelet vore af lika nytta i svalgets eller tungans lamheter, som ibland är så tjock och ovig, at den gör talet ofta oredigt och låspande; emedan man i detta spel är beständigt nödsakad at ropa eller tala högt. Men

N 2

vi

kroppen, och icke tyckes fritaga någon del derifrån. Likväl har framgången hitintills endast ofullkomligen svarat mot denna väntan.

vi gå til de öfriga sjukdomarne af de åtskilliga hufvudets delar, som kunna förlora sin styrka eller på annat sätt lida någon åkomma.

Stamning är ofta en följd af lamhet; ibland är den, likasom slarfning och andra fel i talet, en följd af slapphet eller sammandragning i tungans muskler, antingen af för tjocka eller för öfverflödiga vätskor i denna organ; af någon seg vätska kring luft-rörets öppning; af en hastig skrämsel; eller af en för stor brådska at tala, som ofta sträcker sig ända til begrepen.

I alla dessa åtskilliga händelser tyckes läsning med hög röst eller högt tal vara ganska passande öfningar och de enda medel, (om man undantager tjänliga gurglingar och chirurgiska operationer på tunghåftan, då den är för tjock eller för kort) som tjäna til at minska den vrängning af anfigtet, som nästan alltid åtföljer stamning m. m. och at smånigom våna tungans muskler til allahanda böjningar vid uttalet. Genom sådana uprepade försök kan man i längden förvärfva en läthet, at riktigt utfåga alla slags förekommande ord; detta är så lant at de fleste, som stamma eller slarfva i sit vanliga tal, göra det icke så ofta de äro nödsakade at publikt eller för en samling af folk låta höra sig; och et af de tjänligaste medel at förtaga stamning hos barn, vore at i tid lära dem musik; ty genom det at de vändes til det vackra uttalet

talet i fång, skulle de också småningom våna sig til det goda uttalet i umgänge.

Då för öfrigt de flesta af dessa fel ofta härflyta deraf, at barnen skynda sig at tala, innan de fattat nog klart begrepp om hvad de vilja säga, händer det ofta, at de, i brist af detta klara begrepp, hafva svårt at finna ord at uttrycka sig med; denna svårighet märkes på deras ansigte, och gör där en vanflaplighet, för hvilken jag icke ser annat medel, än at råda barn eller andre som hafva detta fel, at vara mycket upmärksamme på hvad de vilja säga, och at icke uttala någon mening, som de icke förut väl fattat. Det är *Boileaus* råd, som här icke otjänligen citeras:

Hvad talarn rätt förstår, det säger han ock rätt,  
Och ser han saken klart, så komma orden lätt. \*)

Dessa åtskilliga fel om hvilka vi nu talat, skulle ännu vidare kunna förbättras genom det medel, hvaraf *Demosthenes* med så mycken förmon betjante sig. Man vet, at denne talare icke var i stånd at öfvervinna det fel han hade i organen af naturen på annat sätt, än at taga i munnen små kiselstenar och med hög röst uttala flere verser, i en följd efter hvarandra. Med tilhjälp af detta medel och flera andra, som han äfven nyttjade, lyckades han at förbättra naturen genom konsten, och

N 3

brin-

\*) Ce que l'on conçoit bien, s'énonce clairement,  
Et les mots, pour le dire, arrivent aisément.

bringa skönheten i sit uttal, i jämnlikhet med sit snille och sin våltalighet.

Jag har känt en Skådespelare, som förbättrade hos sig en betydlig stamning, genom samma medel som *Demosthenes*.

Tilläggom ännu några ord om röstens organ och några andra fel, som den är underkastad.

Denna organ är utfatt för flere besvärligheter, såsom förslappning och svaghet i de delar som bidraga til des danande, och ån- skönt orsakerna dertil äro flerahanda, äro de icke desmindre underkastade samma cur-method, och det är ingen annan åtskilnad i de kropps rörelers nyttjande, som för tjänliga anses, än hvad som angår deras styrka och varagtighet.

I den slags heshet således, som förorsakas af en öfverflödig vätska i våderstrupen och des öppning, så väl som i röststrångarnes förslappning, fordras det således at gifva dessa delar styrka och öppna deras förstopningar. Men som det endast kan ske derigenom, at man låtter dem i någon häftig rörelse, måste man taga sin tillflykt antingen til skrikande eller sjungande.

Är rösten mycket svag i följe af en altför lång tyftnad, hvilket vanligen händer dem som komma up ifrån en långvarig sjukdom, eller hvilka haft en svår halssjuka, kan denna svaghet lätt öfvervinnas, om man flere gån-

gånger om dagen sjunger eller låser och talar högt.

Men härrör denna olägenhet af någon svaghet i lungan, där blodets omlopp sker långsamt, eller om luftrörets grenar äro be-  
svårade af något slem, såsom i den våta and-  
täppan; är det klart at våtskornas omlopp då  
bör befordras i denna kroppsdel, och det är  
endast genom rörelse, som detta ändamål kan  
vinnas; denne tanke är ense med de grunder  
som vi antagit; ty då några näringsläfter sko-  
la dragas til någon vils del, eller någon skad-  
lig våtska ledas derifrån, så erhålles syfte-  
målet i båda fallen genom delens rörelse.  
Men i dessa olika händelser, måste de lin-  
drigaste röstens öfningar väljas; man måste  
hålla up mellanåt, då man känner sig trött,  
och börja på å nyo sedan man hemtat kraf-  
ter. På detta sätt kunna andräppra personer få  
sit bröst ledigare; men dessa öfningar böra  
icke ega rum under själfva anfallet af sjuk-  
domen.

Det är en fördom at förbjuda unga per-  
soner lära sig sjunga, som hafva svagt bröst;  
dagliga erfarenheten vittar motlatsen. Jag har  
hört det af flere konstens idkare, som sett i  
Kloster unga flickor, af en svag och ömtolig  
natur och mycken fallenhet för lunglot, hvil-  
kas lif tycktes vara färdigt at ge sig på flyg-  
ten för minsta våderpust, men hvilkas tillstånd  
undergått en hel förändring, så snart de bör-  
jade at öfva sig i sång. De undervilades utan

tvång, likafom under lek; och på detta lätt lyckades man, at på en gång dana både deras hellsa och deras talent.

Aldenskund erfarenheten intygar, at mödrarnas sjukdomar och olågenheter ofta forplantas på deras barn, at trångbröstad mödrar, och som tillika hafva svagt bröst, föda vanligen barn som hafva samma svaghet, hvarföre föreslår man icke sådana mödrar, at lindrigt öfva sin röst? Om de icke vore i stånd at öfvervinna sin egen svaghet, kunde de åtminstone befria sina barn derifrån. Denne tanke torde vara så mycket mindre at förkasta, som vi anse den grundad på delarnas byggnad och deras bruk.

Genom de skakningar som lungorna utstå under fången, påskyndas verkligen en bättre blandning af våtskorna hos modern, och med det samma förbättras barnets våtskor. Då moderkakan, hvars rörelser svara mot bröstets och underlivets, hos modern fåttes i rörelse, så verkar den med mera styrka på den mjölkfast den emottager och förvandlar den bättre, och det är med tilhjälp af denna naturens hushållning, som barnet, närdt af bättre saker, äfven erhåller en fullkomligare daning.

### 3. §.

#### *Stammens Sjukdomar.*

Så ofta bröstets hetliga sjukdomar, orsaken må vara invärtes eller utvärtes, icke lagt sig genom fördelning, så lemna de merändels  
i lun-

i lungan någon böld eller växt innesluten i någon hölfa. Det är, enligt alle Läkares intrygan en farlig sjukdom, och en af de mest dolda.

Så snart man är vifs at det är en böld i lungan, är det angeläget at befordra des öppning, för at genom uphostning få varet utrömdt: i stället för at, om man väntade til des den själf efter en större tilväxt öppnade sig i bröst-cavireten, skulle följdén lätt kunna blifva en quäfnings förorsakad af det var, som då i ymnighet utgöte sig, och man skulle kanske icke hafva tid, at genom operation företaga en uttappning. Det blir då nödigt at använda alla medel, som äro i stånd at sätta kroppen och bröstet i tilräcklig rörelse, dels genom åtskilligt modande med rösten, dels genom hvarjehanda passiva kroppsrörelser.

Ehuru passande det förra tyckes vara i detta fall, kan det likväl blifva skadligt, i det at hölfan, som för hastigt brister, kan utgjuta sit var i sådan ymnighet i luftrörets grenar, at den sjuke quäfves. Utom des äro sådane sjuke icke altid hogade för denna slags öfning.

Den skakning, som en vagn under hästarnes trafvande förorsakar, skulle både kraftigare och sårare kunna befordra en lungböldes öppning, i synnerhet om krafterna icke äro för mycket medtagna.

Men det är icke nog at böldens var blifvit uttömdt. Om aldrig så litet blifver qvar, kan det lägga grund til en beständig varflytning, til trånsjuka, lungfot, andtåppa m. m. hvilket det är angelåget förekomma derigenom, at uphöstningen underhålles genom alla medel man känner, och förnåmligast genom sådana kroppsrorelser, som verka på de inre delarne af bröstet.

Men såsom all kroppsrorelse, som vore något håftig, kunde förorsaka blodspottning eller en dödlig inflammation i tungan, böra därför de lindrigaste passiva rörelser väljas, såsom porte-chaises, sjukbårar, åkdon som dragas sakta på en jämn gräsvall, eller rörelse i en båt på stilla vatten m. m. \*) och det är i synnerhet om morgonen, som dessa rörelser böra tagas; emedan varet, som undergått en viss mognad öfver natten, då lättare genom uphöstning afgår, så mycket mer som morgonluften är tillika et ypperligt medel at rena och emotstå róta.

Sedan de sjuke genom dessa kroppsrorelser vunnit någon styrka, kan man gifva dem det rådet at företaga sig en ridning, först i gå-

\*) *In debilibus ægris a vectione in cumi præstat incipere; dein crescentibus viribus equitatio suadetur; hæc autem exercitia optime conducunt matutinis horis post leve jentaculum; pleno enim ventriculo difficilius ferunt equitationem, vel et vectionem tales ægri.* Van Swieten Comment. T. IV. §. 1210.

gående, sedan i traf. Denna rörelse verkar kraftigt på bröstet, i synnerhet om den tagges om morgonen och på landtbygden. Ingen ting, säger *Baglivi*, gagnar mera dem som hafva et tungt bröst, än en måttlig ridning och vistande i landluften.

Erfarenheten hade lärt *Sydenham* at fåtta så mycket värde på rida, hvilken öfning han ansåg ensam vara i stånd at bota de mest försvifade bröstsjukor, i anledning hvaraf han gör några märkvärdiga anmärkningar, samt erinrar tillika, at det endast är af et långt fortfarande med denna kroppsrörelse, som man kan hoppas någon fullkomlighet.

Det torde vara nyttigt at veta förut de såkra tecken som gifva tilkänna, at ridning gjort någon nytta i dessa fall, nemligen då den i stället för at öka pulsens hastighet, minskar den, det är at pulsningen en half time efter ridningens slut böra vara mindre tät, än de voro före des början; äfvenså då den sjuke känner sig lättad i kroppen, känner krafterna ökas, hostan aftaga och klåmningen öfver bröstet blifva mindre svår.

Långa resor antingen til håst, i vagn eller til fots, efter den sjukas krafter och omständigheter, äro vidare af mycken förmon i dessa lungans chroniska sjukdomar, och i synnerhet til at fullborda curen i de fall, då någon varsamling, som varit innesluten i bröstet, blifvit afförd. De bidraga oändeligen til at återställa mänskliga kroppens förrätt-

nin-

ningar i sitt rätta skick; och i anseende til det ombyte af luft, som med dem är förknippadt, äro de långt förmonligare än små reor, dermed man ingen ting annat uträttar, än far fram och tillbaka öfver en och samma trakt.

Vi kunne icke neka oss det nöjet, at här berättas en flughet af en viss namnkunnig Läkare, som hade mycket snille. Han lät alltid sådana sjuke, ehuru svaga de vore, resa lång väg bort. Brunnscuren var hos honom alltid en sveplak, men resan deremot själfva hufvud ändamålet.

Ibland andre rådde han en af sine patienter, som hyfte mycket förtroende för honom, at resa til Spa; men knapt var den sjuke ditkommen, förr än han erhöill et bref ifrån sin Läkare, hvari han gaf honom tillkänna, at sedan han noga tänkt öfver hans belågenhet, har han funnit, at vattnet i Spa icke var det tjänligaste för honom, utan at han borde genast resa til Bareges. Så snart han kom dit, mötte honom åter et bref ifrån Läkaren, som säger honom, at et nytt öfvervågande af hans sjukdom föranlåtitt brefvets författare gifva honom det rådet, at utan uppehåll begifva sig til brunnen i Saint Amant; men den sjuke, som nu mådde väl, svarade: at han icke behöfde mera nyttja någon hellobrunn, utan at han vore frisk och på vägen hemåt. Och det var just det, som hans kloke Esculap väntade.

Ännu et annat medel är fjörefor, som ofta äro af mycken nytta för sådane fjuke, som hafva lågenhet at nyttja dem. Om man skall tro de tvänne *Plinier*, så skickade de Romerske Låkarne sine lungfigtige til Alexandria i Egypten, icke allenast för ombyte af luft, utan förnåmligast för den kroppsrorelse de njöto under denna långa resa. Det är derföre *Celsus* låger, at om en verklig lungfot är närvarande, äro långa fjörefor af nöden \*).

### *Om underlifvets Sjukdomar.*

Det vore at skriva en stor bok, at gå igenom alla de händelser, då kroppsrorelse är nyttig i curerande af underlifvets chroniska sjukdomar. Vi skole åtnöja oss, at i allmänhet gifva et kort begrep om dem.

Svaghet och slapphet i magen, förstoppning i lefvern, mjälten, pancreas och tarmkåxers körtlar \*\*); gulfot, vattenfigtighet, mjeltsjuka, med flera krämpor, som gifva tilkänna en förderfvad kropps-beskaffenhet; dessa sjukdomar, hvilka hafva sin grund i stockade vätskor i åtskilliga delar af underlifvet, fordra alla nödvändigt kroppsrorelse til sit curerande.

En

\*) Si vera phthisis est, opus est longa navigatione.

\*\*) I fall de ännu icke gått öfver til Schirrhet; ty då har konsten inga medel öfriga, och rörelse vore då ganska skadlig.

En Läkare bör således föreskrifva den, emedan de invärtes läkmedlen egentligen icke intränga dit de böra, utan genom biterade af kroppsrörelse; ty sedan de blifvit smälta i magen, gör rörelsen så mycket, at de lättare ingå i blodet.

Den sjuke bör vidare nyttja detta medel, ur det skålet, at som et makligt och stillasittande lif är en af de aflågsna orsakerna til alla dessa sjukdomar, så vore stillhet just et sätt at göra dem aldeles obotliga.

Likväl måste man härvid välja lindriga kroppsrörelser, som likväl sträcka sin verkan til den sjuka delen, såsom at låta bära sig på bår, åka, rida samt som oftaft nyttja några af de svagare activa kroppsöfningar: ty alla håstiga rörelser skulle reta i stället för at stärka, och åstadkomma åtskilliga skadliga symptom, i synnerhet om den sjuke blefve för varm och hans kropp saknade tillräckliga våtskor.

I anseende för öfrigt til hvad vi hafve sagt på et annat ställe om alla dessa åtskilliga kroppsöfningars goda verkan, så frikalla oss de Gymnastiska reglor som vi stadfästat, och den gemenkap, som dessa åtskilliga underlivets sjukdomar hafva med bröstets chroniska åkommor, ifrån at ingå i någon lång utläggning af denna artikel. Åtnöjom oss derföre at korteligen vidröra några sjukdomar, för hvilka blåsan och lifmodern äro utfatte.

1:o Svårighet at hålla urinen, då den här-  
 rör af lamhet och förslappning i blåsan; 2:a  
 righet at släppa den, då den kommer af nå-  
 gon domnad eller felande kraft i samma or-  
 gan, eller af prostatas updrifning förmedelst  
 någon giktiskårpa, eller af någon närvarande  
 bulnad eller växt i röret eller deromkring;  
 båda dessa uringångens sjukdomar, ehuru o-  
 lika fins imellan i anseende til deras verkan,  
 åska begge rörelse, såsom en nödvändig sak,  
 dels för at gifva styrka åt blåsan, hvars huf-  
 vudsakliga göromål är at hålla urinen inne  
 sin behöriga tid, dels för at befordra afför-  
 ning, då des altför långvariga kvarblifvande  
 i blåsan kunde hafva illaka följder. Nyttan  
 af denna sak är så klar, at man icke kan  
 misstaga sig derom; emedan stillhet och en  
 liggande ställning skulle icke annat göra än  
 förvärra det onda.

Sedan man antagit at rörelse i dessa fall  
 är nyttig, tyckes gående, hoppande, up och  
 nedstigande, armarnes rörande, kroppens hån-  
 gande på armarne vara alt passande rörelser;  
 ty i det de sträcka sin verkan til underlivets  
 muskler och dem som omgifva urinblåsan,  
 upväcka de en motverkan äfven på denna  
 organ. Det är en anmärkning som är gjord  
 af *Hildanus*, och hvilken han bekräftar med  
 egen erfarenhet.

Jag hade, säger han, en gång en 80 års  
 gammal man til patient, som plågades af svår-  
 righet at släppa sit vatten, för en böld i urin-  
 röret.

röret. Fyra til fem dagar gingo förbi, som han icke kunde låta urinen på annat sätt, än at han sträckte armarne i högden och farade i et dertill afpassadt rep, och hängde således med hela kroppen utsträckt, som om han hade undergått tortur. Ändtligen brast bölden, et stinkande var utflöt, värken och öfriga symptommer minskades, och helsan återställdes. \*)

Denna anmärkning ger ny anledning til at föreslå sådana kroppsrörelser, som genom musklernas biträde skulle sträcka sin verkan til någon viss kroppsdel, hvilken vore bekvärad af någon varsamling som nått sin mognad, för at verka en bristning i den omgifvande höllan, i synnerhet om den hade sitt fäste djupt i köttet, och vore således farlig att operera. Det är icke sällsynt at se spikbólder, som sitta på vissa delar af kroppen hvilka nödgas vara i beständigt arbete, öpnas vid den minsta ansträngning, som den sjuke gör under arbetet.

2:o Bleksot, hämmad månadsrening, som ofta lägger hinder i vägen för vissa sjukdomars botande, ända til des den åter bringas i gång, äro vanligen frukter af et orklöst och stilla lefnadslätt, och af kvinnornas envisa hoglöshet för arbete och rörelse, samt vilan följden af de fasta delarnes tröga verkan på de flytande.

Då

\*) Cent. 1. p. 58.

Då hufvudaffigten är at återställa våtskor-  
nas omlopp igenom underlivets hinnor och  
kär, at förstöra alla frön til förstopningar,  
och upväcka en blodfullhet på stället, för at  
påskynda den periodiska flytningens åter-  
komst, böra sådana kroppsrörelser väljas,  
som äro i stånd at fätra underlivets inelfvor  
i någon skakning: således är gående up och  
ned, löpande, svängande och arbetande med  
händer och fötter, dans m. m. sådana rörel-  
ser, som här äro mest passande.

"Den sjuke, säger Paré, måste röra sig  
mycket, arbeta, dansa, hoppa, gå fram och  
tillbaka up och ned för trappor eller andra  
branter, och göra allahanda slags arbeten  
som kosta på armarne, och han står ut  
med".

Under det at dessa kroppsrörelser företa-  
gas efterhand och dagligen uprepas, får  
man se, huru pufsigheten i ansigter försvin-  
ner, kinder och läppar få en friskare färg,  
och hela kroppen tiltager i styrka och fro-  
dighet. Också sker curen både såkrare och  
hastigare genom dessa enkla och naturliga  
medel, än genom alla Medicamenter från  
Apotheket, i synnerhet de onyttiga och ofta  
skadliga åderlåtningar, som fördom och o-  
kunnighet infört.

3:o Tilläggom et ord om medlen at ut-  
drifva främmande kroppar, som inkommit i  
magen eller tarmarne.

Man vet at det är högst angeläget, at låta sådant förblifva där den minsta tid som möjligt är. Ridning är, i anseende til de lindriga stötar den förorsakar, en icke otjänlig rörelse i detta fall, för at befordra den främmande kroppens löfning. Men innan man stiger til håst, bör dagligen tagas et lavement, för at, genom vätskornas dragande nedåt, en lättare afgang må beredas för samma kropp. I detta fall, är alltid håstens gående at föredraga framför traf och galopp, hvars håftiga och starka stötar kunde väcka slitningar eller contusioner, förorsakade af den hårda kroppens slag emot närliggande delar. Denna kroppsöfning tages helst om morgonen, och måste dermed fortfaras til des den gjort sin önskade verkan.

Det är på detta sätt som Hr Vigne, Öfver-fältskår vid Franska Lifgardet, befriade sig från et Sex Livres-stycke, som han nedsvälgt, och hvaraf han besvärades på det högsta, innan det gått sin väg genom tarmarne. Det var genom ridning i gående som han lyckades at få det bort \*).

#### 4. §.

#### *De yttre Lemmarnes Sjukdomar.*

Gikt, Rheumatism, styfhet och orörlighet i leder, lamhet, förvisfning jämte de flesta andra sjukdomar, som angripa de yttre lemmar-

\*) Se Gazette Salut. för år 1775, eller 1776.

marne, erkänna i det närmaste samma orsaker, och fordra alla kroppsrörelser til deras bo-  
rande. Vi skole förstå at, för korthetens  
skull, på et mer allmänt sätt afhandla detta  
ämne.

### *Om Gikt och Rheumatism.*

Deffa båda sjukdomar hafva mycken lik-  
het i sin simellan, och deras orsaker tyckas böra  
förstås i en seg och skarp värka. Ock lå ser  
man, at den tydligaste rheumatism någon  
gång förbyter sig til en verklig gikt, eller  
at deffa två sjukdomar blanda sig med hvar-  
andra, och utgöra hvad man kallar giktartad  
Rheumatism. Den enas botningsfärd är såle-  
des der samma som den andras.

Som alla plågor, hvilka äro följder af  
deffa sjukdomar, nupkomma af brist på rörelse,  
och naturens arbetande at dämpa deras anfall  
icke tillåter oss at tvifla, at det ju är genom  
en ökad rörelse, som den kritiska bryt-  
ning sker, hvilken slutligen öfvervinner  
dem, så är klart, at kroppsrörelse måste  
blifva det bästa medlet, at både bota och för-  
rekomma deffa sjukdomar. *Stillhet gör Po-  
dager, men rörelse botar den*, säger Baglivi.  
Låtom oss likväl undersöka när och hvilken  
slags rörelse är gagnelig i deffa fall.

Hetta, svullnad och smärta, antingen i nå-  
gon viss kroppsdel eller också stundom i  
alla leder, röja vanligen et håftigt anfall af

Gikt eller Rheumatism. Den sjukas tilstånd är ömkeligt. Han kan icke mera göra någon rörelse, utan den odrägligaste pina. Han är rädd för den minsta hjälp som man vill göra honom. Han kan icke tåla tyngden af sitt täcke, och den rörelse som förorsakas, då man går på den sjukas kamargolf, gör honom en ny smärta.

Des belågenhet är nästan densamma som om han vore antastad af någon hetlig sjukdom. Plågans våld är nog strångt, för att ålägga honom den största och fullkomligaste stillhet; ty allt det som oroar, det rubbar sjukdomens gång, hindrar des kritiska brytning, och kan kasta giktmaterien på någon af de ådlare kroppens delar.

Det vore likväl en stor olågenhet att lemna den sjuke i en fullkomlig orörlighet; han skulle snart blifva lam till alla sina lemmar, om man icke genom vändlakan, lagda under ryggen och länderna, då och då, få ofta hans ömhet tillåte det, skaffade honom någon rörelse, som tillika kunde tjäna att minska den starka fånghettan, samt ombyta kroppens och de lidande lemmarnes ställning, och således i någon mån lindra de olidliga plågorna.

Så snart de håftiga plågorna lagt sig till någon del, tyckas väl den smärta och ömhet som ännu äro kvar, förbjuda en lång tid all rörelse. Men som den då utgör det bästa  
bore-

botemedlet, måste man ingalunda uraktlåta den, utan flitigt arbeta på at styrkan måtte komma tillbaka i de försvagade delarne, i början genom torra gnidningar, och sedan genom lindriga passiva rörelser nyttjande, och följa de regler vi gifvit i Artikeln om de tilfrisknandes tilstånd. "Podagrister, säger Baglivi, måste, i fall de icke kunna röra sig på något annat sätt, skaffa sig en rörelse genom talande eller låsande högt för sig själfve eller sine vänner, eller genom sjungande; ty en flitig läsning eller lång råknas af Plutarchus ibland kroppsrorelser". Bagl. Op. Lib. I. Cap. 9.

Den sjuke skall snart erfara, at åkning i vagn är honom mindre plåglam, än at ligga i sin fång eller sitta i sin stol. En annan förmon af denna, eller någon annan passiv, rörelse, är at den sjuke efter denna lilla tröttnad sofver tryggt den påföljande natten; i stället at stillhet och de beständiga plågorna förhindra all sömn; utom at dessa kroppsrorelser, som tagas kort efter någon nyls öfverstånden håftig giktpalsion, äro i stånd at hindra sten at dansa sig, hvars ämne enligt Hales påstående, verkligen är närvarande hos giktsjuke. Det är icke nyttigt at vara stilla, utan tvärtom gagnar det at röra sig, säger Hippocrates; och Galenus tillägger, at kroppsrorelser böra företagas i en ren och lagom varm luft, och

äro högst nödige; ty stillhet och orklöshet äro et förderf \*).

Den största nytta som desse sjuke hemta af en trågen och beständig kroppsrörelse, är at den hindrar dem ifrån at blifva oförmögne at sedan med ledighet röra desse lemmar, som det ofta händer efter et eller tu något långvariga anfall af sjukdomen; ty om en som är plågad af gikt, förlummar at ge sig rörelse, om han icke bjuder til at sträcka ut det sjuka benet, i synnerhet då plågan har sitt fäste i knäet, så blifva ligamenterna likasom contracta, ben och fötter förlora sin rörlighet och draga sig än hit än dit; en följd af de gips- eller kalk- artade samman-gyuttringar, som sätt sig i lederna. Nästan der samma händer dem som äro plågade af Rheumatism, i synnerhet om denna plåga är inskränkt inom någon viss lem. Ingen-ting är då nyttigare än de musklarnes mödande, i hvilka den har sitt fäste. Detta medel

\*) Jag treffade en gång en giktsjuk som satt under et träd. Jag sade honom at det var skadligt i det tilstånd han var, at länge sitta stilla i skuggan, och at han borde söka solkenet. Han tycktes icke sätta tro til mina ord. Efteråt fick jag veta, at två dagar derefter hade han fått et nytt anfall af sin gikt, och häftigare än det han hade haft fjorton dagar förut. Monne icke trädets skugga genom sin ky-la härtil bidragit?

medel är väl pinsamt, men det har sin nytta.

Fördenskull, lå snart lederne börja at blifva frie, och det första anfallet är öfver, i synnerhet om ingen annan lårskild sjukdom förbjuder rörelse, bör man arbeta på at fullborda curen och förekomma ytterligare anfall, genom et dagligt nyttjande af sådana activa kroppsöfningar, som låtta de delar, som lidit, i den starkaste rörelse.

Man kunde til exempel, utom gnidningar, hvilka alltid böra gå förut, företaga sig en spatsering öfver ojämna och illaka vägar; sedan kunde boll-spel, fågtning, dans, åtskilliga arbeten hörande til jordbruk m. m. vidare stärka delarne och återställa en fullkomlig rörlighet.

Deffa botemedel emot gikt, som den medicinska gymnastiken tillbjuder, äro icke alltid i deras smak, som besväras af denna svåra sjukdom; i synnerhet tycka de gamle icke derom, som äro naturligen orklöse och svåre at låtta i rörelse. Det är likväl visst at de, för at vara såkre för recidiver, borde, åtminstone tidtals, lefva ungefär som handverkare och arbetare på verkstäder, eller som den lycklige bonden, som äter sin tarfliga måltid och går med friska lemmar och ledig gång, at hvila sig på den torkva han lått, och under de tråd, som han planterat med sina egna händer.

Om styfhet och contraction i lemmar.

Styfhet och krokнад i leder, som ofta lägga grund til deras sammanväxande, förorsakas vanligen deraf at ligamenterna och musklarnes tenor krympa tilhopa, draga delarne tillbaka och hålla dem på detta sättet förkortade, som man ser, at det händer efter curerade benbrott, ledvridningar, gikt, rheumatism, lamhet, djupa och stora skador m. m. hvilka fordrat en långvarig stillhet til deras läkning; eller också ligger skulden hos Läkaren, som försummat at låta röra lederna mot slutet af sjukdomen; och om för den beständiga hvilans skull, eller för någon annan orsak, ledvattnet flyter bort, tjocknar, hårdnar och förorsakar en förstoppning i ledgångarnes körtlar, ligamenter och brusk m. m. så lödes snart det ena benet tilhopa med det andra, hvaraf följden blir en fullkomlig contraction och orolighet i leden (an-chylosis).

Då detta är gifvet, är klart, at hufvudsaken vid curen blir at förekomma musklarnes och ligamenternas aftagande rörlighet, at hindra ledvattnets tjocknande, och, i fall det redan haft rum, at bringa det tillbaka til sitt förra naturliga, flytande och slipprig-görande tillstånd. Och til at vinna detta ändamål gifves intet bättre medel, än ledens rörelse; likväl är det omständigheter, som tydligen förbjuda den i vissa contractioner, och andra,  
då

då detta medel med åfven så mycket förstånd som försigtighet måste användas. Vi vilje förklara oss tydligare.

Om en led til exempel växt tilsamman, til följe af någon sjukdom i de ben som utgöra den, antingen i själfva ledgången eller nära derintil, och inflammation slagit til med stinnhet i ligamenterna och musklarnes teniga trådar, kan ledens hopväxande ofta anses för et medel af naturen at bevara hela lemmen. I detta fall tyckes det som konsten, i stället för at slått sig emot denna sak, inare borde använda allt sitt bemödande at underhjälpa den; ty all rörelse skulle förorsaka rubbning i denna plan, och föröka det onda, emot hvilket slutligen intet annat råd blefve öfrigt, än at låta afstaga hela lemmen.

I andra händelser, då en sådan ledståtning icke kan anses såsom en naturens välgerning, är delens rörelse det enda medel, på hvars goda verkan man kan göra sig räkning; och det är ingen enda händelse, åfven då den tyckes lofva som minst nytta, i hvilken man icke kan med allt förtroende nyttja den.

I ledvridningar til exempel, i hvilket fall de sjuke vanligen altför länge misbruka den stillhet, som konstens regler i början ålägga, är rörelse ganska nödvändig för at förekomma styfhet i ligamenterna och en derpå följande ledståtning. Det är för at undvika denna olägenhet, som man några dagar efter, sedan värken och inflammationen

Äro förbi, bör skaffa några lindriga rörelser åt delen, likväl med all den försigtighet som i dylikt fall fordras.

Är benet brutet i själfva leden, så tyckes benfastens utgjutning på detta ställe böra göra des sammanväxande til en nödvändighet; imedlertid visar erfarenheten, at en försigtigt nyttjad rörelse kan förekomma det; men i detta fall måste man vänta dermed, tills den nya benskorpan redan danat sig och fått någon stadga, för at icke förorsaka et nytt brott. Små rörelser, som man sedan gjorde med den sjuka leden fram och tillbaka, skulle kunna hindra den nya benskorpan at höja sig för mycket, och göra at leden återfinge sin fordna rörlighet.

Om åter styfhet i leden och en småningom tiltagande tjocknad i ledvattnet, som lågger grunden til ledfastning, härflyta af gikt, lamhet, eller en allför lång stillhet, utan at hvarken några mjuka eller hårda delar äro til sit sammanhang åtlöste, i synnerhet då ingen värk eller inflammation äro närvarande; är det nog at dels genom de musklarnes frivilliga öfvande, som fästa sig vid den sjuka delen, utan ömtålighet för de första förlöken, dels genom utvårtes biträde af andra händer, småningom och efter hand bringa ledens rörelse i sin vanliga gång.

Det är då beviladt, at för styfhet i muskler och ligamenter och början til ledfastning, gifves inter tjänligare medel än rörelse.

Men

Men det är icke nog at man känner medlet, det måste också kännas i hvilken period af sjukdomen, på hvad sätt och i hvilken grad det bör nyttjas, i anseende til förefallande omständigheter vid sjukdomen och des följder.

Vi hafve ofvanföre anmärkt, at man icke borde begynna at röra lederne förr, än inflammationen och svullnaden äro borta. Det vore farligt at röra dem, så länge de svåraste symptomerna påstodo, som deraf kunde förvärras. Endast för det at man skyndat härmed, har man sett svullnader tiltaga, betydliga blodfläckar, inflammation, convulsioner m. m. upkomma, allt följder af rörelser som i dessa fall i otid blifvit företagna; och hvarför man nödsakats at uphöra med et medel, som är godt och alltid hjälper, så ofta man icke förfummar at iakttaga en behörig försigtighet.

Derföre, så snart sjukdomen tillåter at nyttja rörelse, bör man vara mon om at vid hvar ny förbindning eller tillsyn gifva delarne en lindrig rörelse, i fall den sjuke icke själf förmår at göra det, likväl utan at bruka något våld, för at icke åstadkomma en ny olägenhet, som blefve svårare at bota än den förra; men under dessa försök, som dagligen böra fortsättas och småningom ökas, måste inga andra rörelser göras, än sådana som ledens skapnad tillåter; således måste en rörelse at flera än tvänne håll endast förskökas vid de ledgångar, som naturligen hafva denna

na rörelse, och tvärtom, vid de leder som röras likasom i gångjern, måste delen endast böjas och utsträckas.

Om åter det i leden eller deromkring befintliga ledvattner eller det som skall bereda benskorpan, redan så mycket tätat, eller om de våtskors tjockhet, som uppfylla senornas och ligamenternas porer, redan gifvit dem så mycken styfhet, at rörelsen icke kan ske utan för stor smärta, måste man akta sig at för envist fortfara med detta medel. Gnidningar böra då i det stället nyttjas i förening med andra läkemedel, som äro tjänliga at fåtta fasta och flytande delar i rörelse på något sjukt ställe af kroppen. Sådana äro baddningar, omslag, bad och i synnerhet duscher, hvilka, utom det at de förtunna den tjocka våtskan (genom de vattenagtiga delar som förmå at tränga sig dit,) äfven upväcka rörelse och utspänning.

Duscher af varmt vatten, fällda ifrån någon betydlig högd (likväl gradvis och med måtta) för at bättre genomtränga, hafva den egenskapen, at mekaniskt löndermalä de tjocknade våtskorna genom de jämna och lagom håftiga stötar de gifva. Detta medel bidrager på detta sätt at göra ligamenterna och de förstoppade senorna mjuka, och tjänar således til at förbereda den activa rörelse, som sedan skall gifva delen sin fullkomliga ledighet och fullborda curen.

Den

Den sjuke borde jämte dulchers nyttjande själf förstå, at så mycket han kan, gifva sig några lindriga rörelser, för at vända de domnade musklarne til den utsträckning och sammandragning, som de vanligen böra undergå, då de verka på hvarandra.

Är man föräkrad at ledvattner är nog utspärrt och flytande, för at kunna genom rörelsens tilhjälp upslupas af omliggande delar, och den sjuke utan fara kan utlättas för de åtskilliga kroppsöfningar, som äro tjänlige til at bringa den lidande delen i sitt förra tillstånd \*), så måste i det fallet sådana väljas som

\*) Här hånder det icke sällan, at Läkaren finner et envist motstånd. Den sjukas slägt och vännar berömma för honom omslag och grötar, salfvor och rökningar. De inlvepa den lidande delen i huden af et nyss slätt kreatur; eller låta de den sjuke föra in den i strupen på en slagtd ox, som ännu är varm.

Ledsne at se så liten framgång åtfölja dessa försök, taga de sin tilflykt til någon quacksalvare, som yrkar på smörjningar och baddningar med talg och den sjukas urin; eller knådar och arbetar han delen med sådan vådsamhet, at följderna deraf ofta blir en nödvändighet at upoffra hela lemmen, och, hvad som är ännu skamlöfware, intalar han den sjuke och dem som omgifva honom, at tro, det han varit nödsakad, at förstöra hvad som varit gjordt förut; för at sätta lemmen, som enligt hans föregifvande var illa ställd, i et bättre och riktigare skick m. m.

Slutligen, i anledning af de händelser, som vi samlat i flera hospitaler, i synnerhet i

som hafva någon särskild och omedelbar verkan på denna del, hvarvid man alltid bör iakttaga, at först börja med lindriga rörelser och upskjuta med de håftigare, tills den sjuke hemtat tillräckligt krafter och i måningom kunnat vana sig at tåla dem.

Om det til exempel är axelleden, som blifvit contract, om armarne äro borttynade, försvagade, eller ännu erfara lemningar af en föregående lamhet m. m. är ingenting tjänligare at befordra ledvattnets omlopp, at återställa rörelse i leden och återgifva armen sin fordna styrka, är den öfningen at draga en vef, at såga ved, at fila, at båra, at slunga och kasta stenar, med flera dylika öfningar, som sätta denna led i rörelser at alla håll. Man har mer än en gång sett handtverkare, som arbeta med såg, yxa eller hjul, återfå rörelse i deras lama eller magtlösa armar, så snart de haft nog styrka at åter bege sig til sina verkstäder.

Om

Achen, anse vi oss hafva skäl at tro, och äfven med ifver påstå, at man förlorar en betydlig tid genom dessa utvärtes medels nyttjande; at duscher, de må vara enkla eller inera-konstiga, äro mycket kraftigare medel; at det bästa, som man kan använda för at lösa eller förtunna ledvattnet, och förlånga de förkortade senorna, är måttliga och flitiga rörelser, ibland äfven något starkare, likväl alltid nyttjade med afseende på de tillfälligheter som åtfölja sjukdomen.

Om rörelserna i armleden eller i den leden, som förenar de bägge nedra armpiporna, ännu äro tröga och betvärade efter en föregående ledfästning, om des musklar och ligamenter äro styfva til den grad, at den sjuke med möda är i stånd at böja eller utsträcka armen, at vända eller vrida handen, eller om handleden är på lika sätt lidande, så äro bora, hylla, spela på viol, och äfven losa af skjutgevär sådana rörelser, som bäst passa vid detta tillfälle, tillika med de nöjsamma spelen, billard, triffa, kåglor, bilboquet m. m. Men hvad som vore af ännu större verkan i arm- bogens styfhet eller orörlighet, vore förrättningen at ringa med klockor, pumpa, eller draga vatten ur en brunn, at klifva i tråd, eller för mera bekvämlighet kunde man hemma hos sig själf inrätta et rog fästadt i raket och indeladt i knutar, hvarvid man hängde sig på händerna flera gånger om dagen. På detta sätt blefve musklarne småningom utsträckta, och man finge snart erfara, huru armen efter hand förlängde sig i den mån man hann til en högre knut; at sedan lyfta eller bära i handen någon stor tyngd skulle vidare bidraga til at öfva och stärka ledgången.

Volant eller bollspel, hvilka, jemte det at de sätta alla armens leder i rörelse, fordra äfven til samma rörelse mera bemödande och hastighet, än de ofvannämde spelen, äro i nyssnämde fall i alla hänseenden tjenliga öf-  
nin-

ningar. Springboll som fordrar mera styrka til sin kastning, tyckes slutligen bäst böra fullborda curen.

Slutligen äro, enligt Hildani tanke, armarnes håftiga rörelser tjänliga at förkunna och fördela rheumatiska våtskor, som stundom fåsta sig i arm musklarne. Han fåger sig hafva gjort förloök på sig själf, och at han aldrig kunnat blifva frisk, ehuru goda medel han nyttjat som blifvit anbringade på stället, förr än han gifvit armen någon håftig rörelse, som fordrat starka utsträckningar.

Är det handen eller fingerna som behöfva återställas til sin förra rörlighet, få äro sådana öfningar dertil tjänliga, som fåtta hela handen i rörelse, såsom at spela på åtskilliga musikaliska instrumenter, til exempel vid cittra, claver; at sy, sticka, skrifva m. m., hvilka alla, om de flitigt fortlåttas, kunna förtaga den domnad i handens musklar, som är en följd af det sjukliga tilståndet \*).

I stället för dessa rörelser, i fall de icke kunna företagas, kunna andra nyttjas, såsom at rulla mellan händerne någon trind kropp,  
at

\*) En sådan domnad plågar vanligen infinna sig efter den stillhet man varit nödsakad at iakttaga under curerande af fullslag, benbrott, ledvridning, brännsår och andra skador, som träffa antingen hela handen eller endast något af fingerna.

at knåda eller arbeta vax m. m. Man har ofta med nytta använt dessa slags öfningar, för at förtunna och fördela de knölalstrande vätskor, som efter några håftiga anfall af gikt, latt sig i fingernas och handens leder, och gjort dem orörliga.

Det ges til åfventyrs en stor mängd andra Chirurgiska händelser som angå de öfre lemmarne, hvartil ofvannämnde upgifter kunna lämpas. Men som vi icke förbundit oss til den största fullständighet, så skride vi nu til betraktande af de sjukdomar af denna art, som angripa de nedre lemmarne.

I denna händelse bör man lika som förut betjåna sig af sådana kroppsöfningar, som lätta dessa delar i rörelse och hafva afseende på sjukdomens tillstånd, och alltid börja med de mest lindriga, såsom spatsering, stigande up och ned för trappor eller annan brant, spela billard eller trissa, simma m. m. hvilkas verkan är at röra ländbenet åt flera håll, jämte knå. och fot-leden.

Nöjet, som tillika är förbundet med de flesta af dessa kroppsöfningar, är i stånd at förmå den sjuke at, utom sin vetenskap, göra sådana rörelser, som tjåna til at påskynda vätskornas omlopp i dessa delar och gifva styrka och drift åt musklarne; at undanröjja de hinder för detta omlopp, som gikten gvarlemnar i senorna; at lösa och likasom söndermala det altför tjocka ledvattnet, och skaffa rörlighet åt lederna; at förlånga de

P

styf-

styftrade eller sammandragna musklarne; och ändteligen at skaffa nog styrka åt de nedre lemmarne, för at snart låtta dem i tillstånd at kunna fördraga andra mer activa och håftiga röreller.

Det är då som boll-spel, malj och volant jämte dans, som nödfakar en at gå fort och at löpa med lätthet; som jagt, hvilken i hvar ögnablick tvingar at vandra öfver steniga och sandiga vågar eller öfver leriga och upkörda åkerfält, stiga up och ned för balkar, hoppa öfver diken, klifva öfver gårdesgårdar; som åtskilliga springlekar, med et ord, alla sådana kroppsöfningar som låtta lårens, benens och fotens leder i stark rörelse, bidra på et ypperligt sätt til at förstå lemningarne af alla dessa chroniska sjukdomar, och fullborda den cur, som genom de lindrigare rörelserna blifvit påbegynd.

Om det fordrades at på en vis förfvägad fida af kroppen anskaffa nödiga krafter, så vore alla dessa nyss upräknade kroppsöfningar, som låtta nästan hela kroppen i rörelse, mindre tjänliga; i det stället vore den rörelsen at hoppa på en fot en ypperlig öfning, i hvilken rörelse hela den sidan nödvändigt deltog, hvarpå den hoppande foten var. Man ser ofta barn som haft engelska sjukan, hafva ena sidan ivagare än den andra, äfven som gamle, som varit lame m. m. Om desse som oftast öfvade sig med hoppande på et ben på den sidan som var ivag, af-

magrad eller trånande, skulle man snart få se huru denna olikhet i krafter skulle försvinna; ty för att stärka en kroppsdel är det nog att öfva den. Lifsandarne föras dit i ymnighet och ges den en utvidgning och fasthet, som den desförutan icke skulle hafva haft. En dansare har starkt recknade vador; en bårare breda axlar, och en storätare har alltid en utspänd och stark mage.

Man har ofta anført en anmärkning af *Ramazzini*, som tyckes strida emot den grund-sats vi antagit, men uplyst folk och gode aktgifvare skola här endast finna en skenbar stridighet; ty annat är att öfva en kroppsdel så, att den har nytta af samma öfning, och annat är att uttrötta den med så långvariga rörelser, att den icke är i stånd att ersätta de förluster, som den tvingas att undergå \*).

P 2

5. §.

\*) En Man, hvars födkrok var att beständigt föra pennan, och som vann mycket penningar genom sin trägenhet i detta yrke, började att beklaga sig öfver en tiltagande matthet i högra armen, som icke ville gifva vika för något läkemedel. Han blef sedan angripen af en fullkomlig lamhet i denna arm, hvarpå han vände sig att skriva med den vänstra handen; men erfor snart äfven i den samma öde.

Denna och alla dylika händelser tyckas bevisa, att en kroppsdel kan genom öfning och rörelse försvagas. Detta nekas ingalunda, och hvad som stärker somliga, kan försvaga andra; hvilket bevisar att allt är relativt. Förklarom detta något vidare, och man skall fin-

*Om åtskilliga upkommande vanskapligheter  
på människo-kroppen i allmänhet.*

Denna del af Chirurgien är kanske den enda, som man kan säga hitintills varit antingen försummad, eller åtminstone mycket mindre odlad än de andre. Icke för det at ju en stor del af konstens idkare dermed

lys-

na at *Ramazzinis* händelse hvarken skall vara någon gåta mer, eller något bevis emot vår sats.

Hvar och en vet, at den nödvändighet, hvori en hvar är, som skrifver, at ouphörligen hålla pennan och röra hånne under skrifningen, tröttar handen och äfven hela armen, för den beständiga och starka sträckning skull, hvori musklarne och deras senor äro, hvilket gör, at efter en viss tids förlopp, skall handen förlora all sin styrka och likasom bortdomna.

Erinrom oss för öfrigt hvad vi sagt om rörelsens illaka följder, i anseende til des alt för långvariga bruk, och de försigtighetsmått, som vi i våra gymnastiska regler vilat deremot böra nyttjas. Alla tvifvelsmål skola då försvinna, och all stridighet uphöra imellan grundsatsen och erfarenheten; och man behagar endast påminna sig, at det är den måttliga rörelsen som ger styrka åt delarne, at de försvagas om man öfvar dem omåttligen och ända til tröttnad, och at det är et öfverdrifvet och icke et försigtigt nyttjande af rörelse, som är skadligt. *At röra sig är icke at förstöra sig; låger en nyare Läkare.*

lyfselstätt sig: men deras anmärkningar i denna del äro så fållslynta, at man har orsak, om icke at draga deras skicklighet i tvifvelsmål, åtminstone at tvifla på deras lyckliga framgång.

För at fåga lanningen, är det mindre dessas felagtiga kunskap, som det lilla antal curerade lyten och ofärdigheter hos barn måste tillskrifvas, än en bristande tillsyn och omvårdnad hos föräldrar, lärare och dem som beständigt hafva dem under ögonen, hvilka öfverlemna dem åt alla de illaka vanor, som de af en händelse råka at antaga. Den största delen af deras lyten kommer verkligt mer af denna förlummelse å deras sida, som hafva dem under sin upsligt, än af någon illak danning, som deras lemmar fått af naturen, eller af någon otillräcklighet i konsten at bota dem.

Fråge vi derföre alla Läkare som äro kunnige i Anatomien, särdeles i läran om benen och musklarne i människans kropp, hvilka medel de hafva at upgifva, dels för at förekomma, dels för at bota visse lyten och vanskapligheter hos barn, i synnerhet då de icke äro för gamla: så svara de ois, skaffa åt somliga passande rörelser, håll somligas lemmar i en fullkomlig stillhet, och i den fördelagtigaste ställning; upfinn så många olika medel, som sjukdomen visar sig under olika skepnader, och lämpa alltid dessa medel efter omständigheterna. Detta är hvad en någor-

lunda grundlig känedom af bägge nyss  mn-  
de vetenskaperna alltid skall ge en hvar vid  
handen, som vill befatta sig med den del af  
Läkarekonsten.

Ibland de hjälpmedel imedlertid, som  
den Chirurgiska Gymnastiken erbjuder oss i  
detta hänseende,   r märkligt, at det ofta  
  r blott en enda kroppsöfning, som   r i  
stånd at förbättra et lyte. Man skulle snart  
förlora frukten af sin första möda, om man  
antingen för snart afbr  te denna helfosamma  
  fning eller om man betjänte sig af någon  
annan, hvars rörelser voro stridiga emot den  
verkan som åsyftades.

Vi vilje hastigt genomgå de medel, ge-  
nom hvilka man kan mota de hufvudsakli-  
gaste vanskapligheter, dels på sj  lftva stammen  
af kroppen, dels på de yttre lemmarne.

### *Om Stammens lyten.*

Stammens benagtiga delar, nemligen ref-  
benen och ryggraden, äro underkastade sådana  
felagtigheter i sin d  ning, som antingen äro  
medfödda, eller följder af någon sjukdom,  
såsom engelska sjukan, eller af en illak vana  
eller ock af en illak skötsel, såsom en o-  
värdig lindning, et oförståndigt bruk af  
snörlif m. m.

Så snart dessa benagtiga delar förändras  
til sin skapnad, måste nödvändigt de inre  
delarne i kroppen deraf lida; deraf upkom-  
ma

ma alla slags oordningar i kroppens förrättningar, som man icke kan hoppas få botade, så länge man icke ännu botat det verkliga lyte som varit orsaken til dessa oordningar.

Hela konstens upgift, til at förekomma eller bota en sådan felagtig daning, består i at dels hålla i sit skick, dels öfva de van-  
skapade delarne. Detta är hela hemligheten; det kommer an på at af denna upgift göra en behörig tillämpning.

1:o Om bröstet är hopkramadt, nedtryckt eller plattadt, måste man bjuda til at öka des  
rymd. Men nu erbjuder ofs den Gymnastik, som handlar om armarnes fördelagtiga rörelser, åtskilliga öfningar, som äro tjänliga i denna händelse, såsom at fåga, stöta med en stamp, draga i klockstrågar, ro, tröska, vefva, med flera af denna art.

Under det at armarne med håftighet rö-  
ras, meddela de genom pectoral musklarne, jämte flere musklar, sin rörelse åt resbenens bruk, vidga bröstet, gifva mera rum åt lungorna, och verka i sin mon äfven på underlivets inelfvor, hvilkas förrättningar härigenom snart återställas i sin förra gång; men om någon synnerlig nytta skall hemtas af dessa öfningar, måste begge armarnes rörelser ske lika, på det bröstet måtte utvidgas på et jämnt och likformigt sätt.

I fall dessa kroppsöfningar skulle, i anseende til en spåd ålder eller svaga krafter, anses för alt för håftiga, så kunde man imed-

lertid til des barnen erhållit nog krafter, gifva dem en kåpp at hålla horizontelt i båda ändar med armarne utsträckta; detta medel, som oftast nyttjadt, skulle genom pectoralmusklarnes utspänning, kunna icke mindre än de nyss anförda bidraga til bröstets utvidgande.

2:o Ryggraden är underkastad andra lyten, som härleda sig ifrån orfaker, dem vi ofvannföre omtalat. Än är det halskotorna, som skjuta fram och luta sig öfver bröstbenen, hvaraf hufvudet får en framböjd ställning: än vrides halften åt en sida, än är den styf, än växa kotorna ut i en puckel m. m.

Om det är halften, som naturligen har den vanan at böja sig framåt för hufvudets tyngd skull eller för någon svaghet och förslappning i des musklar, så kan denna ofärdighet lätt öfvervinnas, om den icke är alltför gammal, i det at man för hufvudet tillbaka och håller det i en hel annan ställning, än den hvori det är vant at hållas. Et strängt band, gående ifrån en slags bindel på hufvudet och fästadt med andra änden imellan axlarne, höga plancherter och et styft halsband, äro medel, som medföra nytta genom et jämnt bruk, och äro allmänt kända.

Om hufvudet lutar mer åt den ena axeln än åt den andra, så brukas som bekant är at fästa på den axlen, ditåt hufvudet lutar, något knippe af hvalfa taggar, för at vana barnet, som beivåras af taggarne, så ofta det  
hänger

hänger hufvudet åt den sidan, at hålla det rakt.

Et annat medel, som jag sett nyttjas i et kloster för unga flickor som hängde hufvudet, synes mig icke mindre kraftigt. Förestånderskan, som lärde dem åtskilliga sorters lekar, gaf dem, utan at låta märka sig, en boll, dyna eller något annat rundt, som var lätt at falla, och bad dem bära det på hjesan, tilläggande at det vore en lag i leken, at om dynan föll, skulle den, för hvilken det hände, plikta eller gifva pant, som det är brukligt i andra lekar. Man har förståkrat mig, at denna method nästan alltid nyttjades med förmon; ty genom en flitig öfning i denna lek, vände sig barnen snart at hålla hufvudet rakt. Detta bör förefalla en hvar så mycket mindre underligt, som det är fälllynt at se mjölkhustrur och andra sådana, som äro vana at bära på hufvudet, icke vara raka i hallen. Orsaken til denna rakhet är klar: de äro nödlakade, för at icke falla det de bära, at alltid föra hufvudet i en jämn och uprätt ställning \*).

En annan lek, som kunde nyttjas i den nyfödsnämndes ställe, vore blindbock. Om bin-

P 5

deln

\*) Det vore icke rådligt at belasta et barns hufvud med någon tyngd; ty genom det at halskotorna för hårdt sammantrycktes, kunde denna kot-röd så lätt bogna åt en sida, i synnerhet om tyngden icke låge fullkomligt stadig.

deln bundos något löst och icke för djupt, så vore blindbocken nödsakad at hålla hufvudet tillbaka, för at se, gå eller upptäcka dem som omge honom.

Ibland är halften på somliga barn vriden åt en sida eller ocklå styf, bägge delarne följer af en illak vana, eller deraf at man haft des vagga så ställd, at det vändt hufvudet beständigt är någon viss led, antingen för at se ljuset eller några andra föremål för des nöje eller nyfikenhet, och det så länge tills musklarne vant sig vid denna ställning, som slutligen blifvit förvandlad til et lyte.

I denna händelse finner man lätt nödvändigheten at ändra ställningen af barnets vagga eller fång; och då man talar til det, ger det at åta eller något at leka med, eller visar det någon ting, eller på annat sätt för-  
mår det at ge sit hufvud någon rörelse, at då alltid göra det så, at denna rörelse sker åt den motsatta leden från den dit det är vant at vrida hufvudet; om detta flitigt i aktages, så skall barnet nödvändigt med tiden öfvervinna den illaka vanan, och musklarne återtaga sin naturliga skapnad och rörelse. Tusende sådana medel kunna upfinnas i dylika händelser, och alla hafva sin nytta, om de försigtigt och med ihärdighet användas.

Det är på detta sätt naturen är behjälplig at verka en förändring, som sker småningom, och först efter en tid blir synbar,  
en

en förändring som aldrig utan genom activa rörelser kan vinnas.

3:o Den öfriga ryggraden är ännu utsatt för andra vanskapligheter, som gemenligen äro svårare at bota än halfens. Än utgör den en puckel, än en grop, än böjer den sig åt någondera sidan, hvilket oftast händer omkring länderna eller rorna.

Deffa lyten äro vanligen en följd af något håftigt bemödande, såsom det ofta händer gossar, som gå i skolan, hvilka roa sig med at hoppa eller bära hvarandra på ryggen; eller också af den ofeden at gå krokig, at luta sig mycket, at ofta stupa så kallad kul-lerbytta, hvarigenom de benagtiga delarne vånas at beständigt krökas åt en och samma led; och slutligen då de hårdna, stå de icke mer at böjas tillbaka; man ser exempel härpå hos folk som mycket studera, hos visse handtverkare, och sådana som arbeta i jorden; med et ord hos alla, hvars göromål fordra at de måste mycket kröka sig; äfven som hos sjuka, som länge varit långliggande. Slutligen leda deffa vanskapligheter oftast sin ursprung ifrån en segnad vätska, som genom ligamenternas försvagande gjort, at ryggkotorna kommit ur sin skick, såsom det händer med barn som hafva engelska sjukan m. m.

I alla deffa fall är stillhet högst skadlig; och rörelse tvärtom af den största nödvändighet, men en sådan rörelse, som tjänar til at utsträcka de fibrer, hvilka förena ryggko-

kotorna finsimellan, och följljagtligen til at göra ryggen rak.

Hvad en puckel vidkommer, den må vara framtil eller baktil, år den vål obotlig, med mindre den år i sin begynnelse hos et barn. Man har vål uppgifvit en mängd af botemedel, men ånnu hafva de icke vifat den verkan man vāntat af dem; undantagandes likvål den machin, som Hr *le Vacher*, Decan af Medicinska Faculteten i Paris, beskrfvit i sin vigtiga Afhandling om engelska sjukan.

För at underhjålpa denna machins verkan eller någon annan af samma slag, kunde derjāmte sådana kroppsöfningar nyttjas, hvarigenom kroppen hålles hāngande på hānderna; om man då tillika låte kroppen svānga fram och tillbaka, ökades derigenom hans tyngd, musklarne undergingo en större sträckning, och de benagriga delarne följljagtligen i sin mon antogo en rakare ställning.

Hvilan om natten bör inrättas efter som omständigheterna fordra; hvarföre sången bör vara snarare hård än mjuk, med ganska låg hufvudgård, så at kroppen kommer at ligga i en horizontal ställning, med hufvudet och ryggen så mycket möjligt år i en rāt linie.

Framför alt måste man akta sig, at icke låta barn, som hafva en böjelse för at antaga en krokig växt, sitta då de sy, låsa, skriva, arbeta eller åta, utan laga så at de altid göra det stående, och heldre låta dem föra arbetet eller

eller boken til deras ögon, än tvärtom. Orsaken härtil är lätt at finna.

Alla dessa botemedel vi uppgifvit för puckelryggighet, kunna på lika lätt lämpas til hvilken vridning eller snedhet i ryggen som helst. Tillägge vi vidare til dessa kroppsöfningar, som gå ut på at hålla kroppen i en hängande ställning, vissa bekanta machiner, såsom stoppade snörlif, hvilka bäras på kroppen imellan de stunder då rörelserna nyttjas, så hafve vi anfört alt, som vid dessa tilfällen är at göra.

Är ryggen krökt inåt och gör hvad man kallar svankryggig, hvilket är motsatsen mot puckelryggig, så äro alla sådana rörelser, som bidraga til at sträcka kroppen, här äfven tjänliga. Ännu kraftigare äro de som ske genom kroppens krökande framåt, såsom kägelspel, gräfning i jorden, med flera, hvarvid fordras en lutande ställning; men en öfning, som vore angenämare för barn, vore at låta dem plocka up kort, penningar, knappnålar eller annat, som man kastade för dem på golfvet. Den ställning som de derunder vore nödsakade at i akttaga, kunde i längden tvinga det svankiga stället af ryggen at gifva sig ut och rakna, men dertil fordras tolamod, som ordspråket lyder: tolamod öfvervinner alt.

Det är ännu en slags oformlighet, som ryggen är underkastad, nemligen då den är så styf, som vore den et enda oböjligt stycke,

ke, så at lifvet eller halsen icke kunna röras, utan at hela kroppen måste röras tillika. Detta ger et så tvunget utseende, at det ser ut som man hade en påle längs igenom ryggen. Det är icke ovanligt at se sjuke, som hålla på at repa sig efter svåra rheumatiska eller giktplågor, ådraga sig denna ovana, äfven som efter alla sådana sjukdomar, som under curen fordrat mycken stillhet och et långvarigt fångliggande.

Det tyckes som denna tvungenhet i ryggens böjande och i andra rörelser kommer deraf, at brusken, som förena ryggkotorna, äro mera sammanpackade och mindre veka än de borde, och at de ben, hvilka de sammanbinda, icke hafva nog fritt rum.

I följe deraf är lätt at finna, at alla de kroppsöfningar, som genom beständiga böjningar och utsträckningar bidraga til hufvudets, ryggens och lemmarnes ledigare rörelse, äro här tjänliga. Hit hör den rörelsen at gå up och ned för trappor, jämte alla lekar och öfningar, som gå ut på at hoppa m. m.

### *Vanskapligheter i de yttre Lemmarne.*

1:o En vanskaplighet, den axlarne ofta äro underkastade, är då axelbladen höja sig, och halsen tyckes vara så tilfägandes nedfånt imellan bägge axlarne. Orsaken til denna ofärdighet ligger ofta i bruket af led-  
band

band för barn, äfvensom i för höga eller för låga bord, hvarvid man låter dem sitta. Ledbander och de höga borden göra at axlarne måste höjas öfver sin naturliga ställning, och hallen således lynas insjunken. Vid et för lågt bord åter tvingas barnet at sitta lutadt, och med detsamma at skjuta axlarne upåt eller tillbaka. Hvarför ser man så många illa växta kroppar ibland skolgoisar? Utan tvifvel förnämligast för det de alle nyttja et och samma bord och lika höga fåren, antingen de äro små eller stora til växten; hvaraf följer, at et sådant bord för somliga nödvändigt måste vara antingen för högt eller för lågt.

Så snart orsaken til denna vanskaplighet är känd, är det lätt at hjälpa den, i det at man håller barnen til at föra sina armar väl bakåt och bröstet fram, låter dem sitta på stolar utan armstöd, och hvilkas högd är afpassad efter bordet, hvarvid de spisa eller arbeta, och då lagar, at de alltid i akttaga en rak ställning. Härigenom tvingas axlarne at småningom släppa sig.

Hvad som ännu vidare skulle befordra denna sak, vore at oförmåkt gifva små slag med handen på barnets axlar, ty hvar gång man sloge på detta sätt, skulle barnet naturligtvis göra et litet bemödande at släppa axlarne och draga dem inåt. At bära gevär, äfven dansa menuet, hjälper också til at axlarne släppas och dragas tillbaka, och  
krop-

kroppen får en rakare och behagligare ställning.

Et annat fel i axlarne är då en af dem hänger för mycket åt ena sidan. Är detta lyte en följd af illak vana, eller en lemnig af någon lamhet, eller af något föregånget armbrott eller någon ledvridning, är det lättare at bota, än om det är följd af något undfånget skott; emedan det är til befärandes, at i sednare fallet de benagtiga delarne jämte musklarne icke äro aldeles oskadde.

Gymnastiken erbjuder ofs här tusende medel til botande af detta fel. Til exempel om vänstra axeln är för mycket låg, bör man hålla sig stående på den högra foten, eller hoppa på den och hålla up den vänstra; under denna ställning är det nödvändigt, at kroppen, för at hålla jämnvigten, skall höja på den vänstra axlen; och tvärtom, då man byter om fot och felet är i den högra axlen.

Et annat medel at höja en axel, som är för mycket låg emot den andra (et medel, som tyckes vara stridande emot själfva laken; men som likväl icke är det) är at låta bära en tyngd på den ofärdiga axeln, och lemna den andra ledig. Denna öfning skall i längden snart göra axlarna jämnhöga. Den som gifvit akt på Jernbårare, eller på sådane som bära någon tyngd på den ena axeln, måste hafva märkt, at den axeln, som är belastad, alltid stiger högre up, än den andra som är ledig.

ledig. Denna simpla mekanik visar huru de fara vilse som, för att trycka ner en axel hos ett barn, hvilken är högre än den andra, lägga en tyngd på den förra och tro sig derigenom vinna ändamålet, då det likväl tvärtom är ett medel att förmå den ännu mera höja sig.

I stället för att lägga en tyngd på den axeln, som man vill hafva uphöjd, kunde man låta den personen, som har detta felet, bära någon ting tungt i den handen som är på samma sida som den sneda axeln, och låta honom gå med denna börda någon längre väg. Den sidan som är ledig skall då fänka sig mycket, för att göra en motvigt mot den andra sidan, och är hel och hållen sammandragen, under det att den andra är utsträckt. Detta medel kan vara af mycken nytta när kroppen är sned. Man kunde äfven låta bära en kudde under ena armen på den sidan som har den låga axeln. Det bemödande man skulle göra sig för att hålla den qvar, skulle ännu mera bidraga att höja axeln.

Att gå med handen stödd på en kort käpp, är vidare ett godt medel att fänka en axel, som vill alltför mycket höja sig, eller att gå med en lång käpp för att höja en axel, som är låg.

Vill man hvila sig, är det bäst att man sätter sig i en länstol med tvänne armstöd, hvaraf det ena är högre än det andra, så att det högre armstödet är på den sidan som

fånger sig, och det lågre på den högre sidan. Dessa medel äro enkla och aldeles icke nya. Tviflar man om deras verkan, så är det bäst at föröka dem.

Är barnet så litet, at det icke själf kan göra bruk af dessa medel, så ges en annan utvåg som äfven kan nyttjas i vaggan. Man lemnar nemligen den ena armen ledig, då man lindar barnet. Axeln på denna sida skall då fånka sig, och tvärtom den lindade axeln stiga up. Men låtom ofs nu gå til de nedre lemmarne.

2:o Det är icke ovanligt at, efter et benbrott efter något stort får hvars läkning fordrat en lång stillhet, efter gikt och höftvärk eller efter et brännfår på benet, se denna lem draga sig tilhopa och blifva kortare, utan at någon ledvridning varit för handen, stundom genom en styfhet i de musklar, som tjåna til des rörelser; så at det hvarken kan utsträckas eller föras på något sätt utan haltning. I denna händelse är, sedan tjånlige medel på själfva stället blifvit anvånda, ingen ting kraftigare at åstadkomma en förlångning i de sammandragna musklarne, ån at båra en sko med en blylåla i, hvars tyngd är afpassad efter benets större eller mindre afvikning ifrån sin naturlige längd. Hvad som vidare borde hjälpa i detta fall, vore at gå mycket, i lynnerhet öfver leriga åkrar eller i djupt snöflask, ty då sjunka fötterna ned och liksom klibba sig fast vid mar-

marken, och fastna vid hvar steg likasom i en håla, derur de med en slags möda måste lyftas.

Om åter haltningen är sådan, at hålen icke med lätthet kan nå marken; men musklarne och senorna likväl äro i stånd att tåla en större sträckning, kan, jämte vanliga medels nyttjande, mycken förmön vinnas, om man ofta öfvar sig att stiga up för några lutande planer, såsom berg och branta backar; ty då nödgas fotspetsen höja sig, och i samma mon hålen gifva sig ned och des sena sträckas.

En annan ofärdighet i gången är det, när benet icke väl kan utsträckas, utan gör en krok vid knäet, som händer stundom efter et knäskålsbrott, en rheumatisk värk, engelska sjukan, eller af svaghet, eller för det man brukat trådskor, eller skor med höga klackar. Man kan både förekomma och bota detta lyte, om man bär skoplugg utan klackar, på det foten måtte få hvila på hela bladet, och den så kallade Achillis sena bättre kunna sträckas.

Et exempel ser man på kvinnorna, som alltid bruka höga klackar på sina skor. Den största delen af dem går aldrig rätt såkert på sina ben: ju lägre klackarne äro, ju mer äro benens musklar i öfning; ju mera de öfvas, ju starkare blifva de, och i samma mon är det anledning att hoppas att benen skola återtaga sin naturliga rakhet.

När man, efter någon föregången vrickning i foten, går något hastigt, lå händer det ofta at foten vill vicka mer åt en sida än åt en annan. Ibland är också denna osäkerhet i gången en följd af engelska sjuken, eller af någon annan svaghet i fötterna. De som äro belvärade af denna olägenhet böra bruka skor, som på den sidan, dit foten vanligen vickar, äro högre både under sålan och klacken, så at foten alltid kommer at luta något mer åt andra sidan.

Vilja fötterna gerna vrida sig inåt, lå kunna sådana tråpallar nyttjas, som man brukar i fruntimmers kloster för flickor, som där äro i pension. I dessa pallar äro tvänne hål at fätta fötterna i så gråfda, at hvardera foten som fättes dit är vänd utåt. Man betjänar sig af dessa pallar då man sitter, och det är endast genom et långvarigt bruk af detta medel, som man kan hoppas at knånas och fötternas ligamenter skola förlängas, och lederna lampa sig mer efter den ställning som man vill gifva åt den invridna foten.

Om det fordras at gifva styrka och tillväxt åt lemmanne, lå öfre som nedre, äro til största delen de activa kroppsöfningarne i detta fall tjänliga, som utöfva sin verkan omedelbart på dessa delar. Til exempel fågting kan vara af den största nytta för högra armen och benet, och sedan medelbarligen för hela kroppen. Denna öfning kan vidare gifva anledning til upfinnande af andra rörelser,

fer, som äro i stånd at bota illaka kropps-  
ställningar och upkommande lyten så i själf-  
va stammen som i lemmarna, och fullborda  
den cur, som är grundlagd genom bruket  
af machiner.

Det må nu vara tilfyllest för oss, at hafva  
gifvit anvisning på de tjänligaste medel,  
at förbättra de förnämsta vanskapligheter och  
lyten som träffa människans kropp. Dessa  
medel kunna äfven användas i andra fall, och  
ofta i sådana, där olika handlinger tyckas for-  
dra andra föreskrifter: *Ab aliquibus disce  
omnes.*



## TILLÄGGNING.

### *Om Frictioner eller Gnidningar.*

**M**ed friction förstås den förrättningen, at  
gnida någon del af människans kropp med  
handen, med en svamp, en borste, ylle,  
linne, tagel eller hvad det vara må.

Gnidning är en slags kroppsöfning, som  
hör til Medicinska Gymnastiken. Också  
räknas den ibland de slags öfningar, som äro  
nödvändiga för hellsan, och är någon gång  
räknad i lika rang med de sex icke naturliga  
lakerna.

De gamle, som kände hela nyttan af denna kroppsrörelse, nyttjade gnidningar icke blott såsom et botemedel, utan ätven såsom en daglig förrättning, för at bibehålla helheten. De hade nästan helt och hållet kommit ur bruk ända til medlet af sistlidna Sekel, då Engelsmännen å nyo uplifvade deras bruk. *Ambrosius Paré* är kanske den förste, som nyttjat dem såsom et botemedel i vissa Chirurgiska händelser.

Det ges tvänne slags gnidningar, torra och våta. Vi vilje omständeligen förklara bådas verkan, visa de regler och försigtighetsmått man måste i aktaga, för at vara säker derpå at de nyttjas med förmon, och ändtelligt uppgifva de anledningar man bör hafva, til at föreskrifva dem såsom botemedel för sjukdomar i allmänhet.

### *Förklaring öfver Gnidningars verkan i allmänhet.*

Som gnidningar i allmänhet förorsaka ömsom en spänning af et eftergifvande i de yttre delarne, så måste derigenom en rörelse upväckas så väl i de fasta som i de flytande delarne. Genom det at blodets omlopp äfven deraf befördras, upkommer tillika en hetta som löser och förtunnar vätskorna; hudens porer öppnas och beredas at emottaga de läkemedel, med hvilka man söker at förbättra blodmassan; slutligen, kroppen stärkes och

och erfar i det närmaste samma verkan som af en måttlig kroppsrörelse.

Rodnad och hetta i de delar som gnidas, jämte en snällare puls, bevila tydligen at våtskornas rörelse är påskyndad i hudens rör; hvaraf följer, at genom blotta gnidningar en ökad lifagtighet efter behag kan vinnas, utan något invärtes Medicament.

Också göra gnidningar, anställda på magen med grofva ylledukar, en förtrefflig verkan i alla händelser, som röja någon tröghet i underlifvet; ty om man alla morgnar, innan man stigit ur sängen, gnider sig om magen med något ylle, befordras derigenom våtskornas omlopp i underlifvet, stockningar förekommas, och äfven lösas i fall sådana redan äro närvarande, gallgångarne öppnas, alla affilningar befordras, och mage och tarmar återtaga sin naturliga styrka. Gnidning hela kroppen, så befordras urdunstningen och blodet uplifvas i sitt omlopp. Slutligen kan genom länge fortsatta gnidningar detta omlopp så påskyndas, at en hetlig feber skulle kunna upväckas, i fall man alltför länge dermed fortföre.

Gnidningar kunna således nyttjas, i stället för andra egentligen så kallade kroppsöfningar, i de händelser, då vissa särskilda omständigheter föranlåta den sjuke at icke lemna sängen, eller at hålla sig stilla, eller åtminstone at icke företaga sig några sådana

rörelser, som vore egentligen tjänlige för hans hellas återvinnande.

Gnidningar hafva en olika verkan, alt efter deras olika slag. *Paré*, i sin Inledning til Chirurgien, räkna endast trenne slags gnidningar, nemligen starka, svaga och medelmåttiga.

Verkan af de förstnämnde, som förrättas hårdt, är at öppna och stärka de delar, på hvilka de anställas; om de ofta uprepas och länge fortsättas hvar gång, så löses, för-runnas, utdunstar och förminskas materien hvarpå de verka. De göra en omkastning, säger *Paré*, och leda vätskornas flytning ifrån en del til en annan. Det är til märkandes, at denna gnidning verkar både på artererna och venerna genom samma tryckning.

De svaga eller lindriga gnidningar hafva en helt annan verkan; de trycka inga andra ådror tilsamman än venerna, de upmjuka och slappa, göra huden len och jämn, endast man fortfar dermed en tilräcklig tid; ty en gnidning, som blott påstode en kort stund, vore aldeles utan verkan. Slutligen öppnas derigenom porerna och beredas at emottaga de ämnen, som man där vill skola infupas.

Den måttliga gnidningen är en medelväg imellan de tvänne nyssnämnde; den lockar blodet och lifsandarne til det gnidna stället.

*Allmänna regler vid gnidningar.*

I allmänhet fordra gnidningar, i fall de med nytta skola företagas, samma försigtighet som andra kroppsöfningar \*). Man måste vara upmärksam på egenskapen af gnidningen, och på den tid som är bäst passande til des förnyande. Att detta bör grunda sig på vissa förnuftiga anledningar, hemtade från den sjukes tillstånd och den verkan som åsyftas.

Man finner lätt, at den olika styrka som utgör skillnaden imellan de trenne slags gnidningar, måste vara relativ; ty de som voro lagoma eller måttliga för en stark människa, kunde vara alltför håftiga för en svag och ömtålig: derför måste hafvas afseende på ålder, på mer eller mindre ömtåliga delars naturliga beskaffenhet, och på hudens finhet \*\*). Äfven måste man i vissa händelser gå sakta til våga med dem i början, och sedan efter hand öka dem.

Huru många gnidningar böra anställas på en kropp eller kroppsdel, kan icke bestämmas; det beror af kroppens olika styrka. Femtio kunna vara nog för en svag person,

Q 5

då

\*) Se våra Gymnastiska regler, i första delen af denna Bok.

\*\*) *Montesquieu* säger på et ställe, at man måste få en Moscovit, för at gifva honom känsla. Tillämpningen häraf til vårt ämne är lätt at göra.

då deremot en starkare kan behöfva til och med tvåhundra. Likaså tål en karl mer än en kvinna, och en ung människa mer än et barn eller en gammal. Gnidas endast vissa delar, bör det göras både starkare och längre, emedan det är omöjligt at kroppen kan med hast försvagas, då endast en del af honom guides, antingen man har för affigt at verka en lösning i den delen som gnides, eller i någon annan del. Men om en allmän svaghet i kroppen fordrar, at gnidningar måste anställas lika öfver alt, böra de både påstå kortare tid och förrättas mera lindrigt.

Vissa personer bruka at låta gnida sig lindrigt morgon och afton med en mjuk borste, för at öppna porerna och befordra utdunstningen. Det är nödigt at anmärka, at de gnidningar, som förrättas om aftnarna, äro hellsammare; ty om man lägger sig kort derpå, underhåller långvarmen deras verkan. Förrättas de åter om morgonen, måste man akta sig at icke utlåta sig för en alltför kall eller vår luft, under det de påstå; hvarföre det är bäst at låta elda det rummet, hvari de sitta, at den utdunstningen, som man upväckt på et ställe af kroppen, icke måtte hastigt hämmas af den kalla luften, under det man gnider et annat. Det var derföre som de gamle förrättade sina gnidningar i en badstuga.

Slutligen när vissa omständigheter fordra, at magen bör gnidas, är det bättre at göra  
det

det då man ännu är fastande; stundom är det nödigt at äfven magen förut är väl rensad, innan gnidningen företages.

*Anledningar, enligt hvilka gnidningar böra  
tillsyrkas i åtskilliga sjukdomar.*

De gamle nyttjade med förmon något starka gnidningar, i sådana sjukdomar, hvilka hade til orsak en hämmad utdunstning. Märker man derföre genom hudens torrhet, at utdunstningen är hindrad i någon del af kroppen, är det bättre efter deras exempel, at genom allmänna eller locala gnidningar öppna de förstoppade hudens körtlar, och på detta lindriga sätt bringa naturen i ordning igen, än at genom åderlätningar och intagna läkemedel m. m. ofta kanske låtta den i en större oordning.

Starka gnidningar kunna vidare vara nyttiga i rheumatismen, hvilkas närmaste orsak tyckes ligga i de hinnornas lymphatiska kärl, som omgifva ledgångarnas ligamenter; ja man har sett en stadig värk, som icke velat gifva sig för några läkemedel, försvinna genom blotta gnidningar, hvilkas kraft i tyngnhet består i at styrka de delar, som vanligen äro utsatta för stockade vätskor. Det är för denna orsak, som de äro et ypperligt medel at förkomma gikt och rheumatismen samt andra dylika krämpor, som  
hafva

hafva den plågseden at gerna komma igen flera gånger.

Det är märkligt, at de fleste giktsjuka icke hafva lynnerligt förtroende för detta botemedel, hvilket de anse såsom alltför simpelt, och verkligen fattar et slags förakt för det, antingen det kommer deraf, at de nyttjat det under den svåraste inflammationen, i hvilket fall det alltid ökar värken, eller de icke nog länge fortfarit dermed, för at hinna erfara någon lindring. Men en riktig läkare, som är tillräckligt öfvertygad om nyttan af gnidningar, låter sina sjuka anställa dem med linneklåden rökta i några aromatiska ångor eller bestrukna med några tunna salfvor, icke för det at dessa aromatiska ångor äro hufvudsakken vid gnidningen, utan endast för at rätta sig efter sina patients svagheter och fördomar, som tro at i blotta gnidningen icke kan ligga någon färddeles kraft.

De störste Lärare i konsten hafva tillstyrkt gnidningar på halsen och nackbenet i sömnsjuka. Dessa böra ske starkt i samma mon, som sömnen är djup; ja mycket starka gnidningar äro i stånd at upväcka ifrån slag, och böra säkert föredragas framför både de glödande jern, med hvilka *Lancisi* i detta fall råder at nalkas den sjukes fötter, och det kokheta vatten, det brinnande lack och den itända lunta hvarmed *Winslow* föreslår at låta iveda händer, armar eller andra delar af kroppen på en sådan sjuk.

I Ephem. Nat. Curios. läses följande anmärkning: "En läkare, som af vissa anledningar förmodat, at en Man, hos hvilken icke fanns tecken til hvarken puls eller andedrägt, ändock icke var död, lät gnida fotfålor på honom i tre fjerdedels time med en tagelduk, blött i en ganska stark sallake, och fick honom på detta sätt til lifs".

Då frågan är at upväcka lif hos en drunknad som är skenbarligen död, så är det första som fordras at reta blodkårlen til verksamhet, at hindra vätskornas stelnande och at sätta dem i rörelse. I dessa händelser äro starka gnidningar, gjorda med ylle och varma handdukar öfver kroppen på sådana skendöda, et af de kraftigaste medel til detta ändamåls vinnande, likväl at de böra ökas i samma mån, som den olycklige ger något tecken til lif.

Enligt hvad vi nämnt på et annat ställe, äro starka gnidningar, som anställas med en grof borste eller med något ylle på lama lemmar och fortlåtts tills delen rodnar, antingen af gnidningen eller af de retande saltvor man dervid nyttjat, fullkomligt svarande emot den afsigten at befordra omloppet och uplifva känslan. Om man gnider vissa djur, såsom katter, så upväckes en electrisk kraft. Kanske det är denna kraft, som man til stor del har at tacka för den framgång, med hvilken gnidningar blifvit anställda på lama personer.

Gnidningarna böra anställas på de ställen, där i synnerhet lamheten tros hafva sitt säte; men om den är allmän, böra de ske på de delar, där nerverna äro tjockast och ligga närmast de yttre beklådningsarna, såsom på hufvudet, på halsen, i synnerhet längs utåt halskotorna, öfver ögonen, bakom öronen, längs utåt ryggen, öfver skuldrorna, i ljumskarna, i knåveckan m. m.

En verkan af dessa starka gnidningar är äfven den, at om de anställas på en ammas kropp, kan hennes mjölk härigenom bättre komma i flytning. Det är med människans mjölk som med djurens; den blir friskare genom rörelse: en åsnas, en gets, en kos mjölk är alltid bättre, då dessa kreatur blifvit borstade. Den tynger icke så mycket de sjuka magar, som njuta den, och yfter sig icke så lätt. Äfven smaken är så olika, enligt *van Helmonts* anmärkning om åsnans mjölk, at man deraf kan sluta om kreaturet varit borstadt eller icke \*).

En lindrig gnidning är också i det fallet tjänlig, då man söker at fördela någon genom en föregående contusion utlupen och flockad blod eller lympha, endast den nyttjas innan inflammation visar sig, och den lidande delen hunnit blifva alltför öm; ty den-

\*) *Asina pectenda est instar equorum. Ex lactis gustu dignosci potest, an asina pexa fuerit, isto mane necne. van Helmont.*

denna fakta tryckning, som löser och fördelar blodet och lymphan, gör således at våtskorna lättare ingå tillbaka i de upslutande ådrornas små mynningar.

Det är bekant, at kraften af lindriga gnidningar kan förökas genom förening med åderlåtningar. Det ena medlet stärkes genom det andra; de sjuke hafva nemligen mera nytta af åderlåtningar i håll och sting, om man i samma mon, som blodet rinner, gnider fakta på det smärtande stället.

Lindriga gnidningar äro vidare tjänliga til at lätta blodets omlopp, til at lösa de tjocka våtskor som stadnat i underlivets körtlar och finare kärl; eller åtminstone til at öka styrkan af andra medel, som nyttjas i denna affigt. Men det är endast då den stockade materien erhållit en viss grad af mognad och rörlighet, och det fattas tillräcklig styrka i de körtelagtiga delarna til at lätta den i gång, som dessa slags gnidningar kunna vara af någon nytta.

*Van Svieten* \*) säger sig hafva sett en ganska svullen och hård örmandel, emot hvilken förgåfves en stor mängd af de kraftigaste läkemedel blifvit nyttjade, ändteligen fördelad genom ångan af ljumt vatten blandadt med ättika, för hvilken den två gånger om dagen utfattes och tillika, hvar gång lindrigt gneds en time med et yllekläde. Han tillägger, at samma method ofta med för-

mon

\*) Comment. T. 1, §. 133.

mon blifvit nyttjad vid andra tilfällen, då halfens körtlar varit svullna.

Deffa slags gnidningar skulle äfven hafva sin nytta, om de användes emot vissa slags våderfvulster, förorsakade af et elastiskt ämne, som utspänner fethinnans ihåligheter, och som genom detta medel lättast skulle uttömas.

De äro likaledes i stånd at fördela den vattusigtiga svullnad, som förorsakas af en öfverflödigt lymphä som stadnar under huden i den nyssnämnda hinnans små hålor; en händelse, som är en nog vanlig följd efter lår af skjutgevår.

De röja vidare en förtrefflig verkan på lemmar, som äro utmattade genom någon långvarig stillhet, och det tvång de utstått af lindningar och bandager under läkningen af några svåra kroppsskador.

Sådana lindriga gnidningar med mjuka linnen eller fina svampar, kunna vidare tjäna i stället för den kroppsofning, som i nyssnämnde händelser vore så nyttig. De lyckades fullkomligen för *Paré*, vid Marquis d'Havreys curerande, hvilken var bragt till det yttersta i följe af et skott, som han erhållit sju månader förut, och som afbrutit lårbenet. I denna cur, en af de vackraste som någonsin blifvit gjorda af detta slag, tillstyrkte *Paré* lindriga gnidningar med varmt linne på den sjuka delen, för at underhjelpa de läkemedlens verkan, genom hvilka han

fökte

lökte at lösa och fördela stockningen på det fårade stället. Dessa lät han anställa hvar morgon öfver hela kroppen, hvilken, enligt hans intygan, var mycket affallen och utmårglad af värk och andra sjukdomens tillfälligheter, äfven som af brist på rörelse.

Medelmåttiga gnidningar, förrättade med varma linnen och något längre tid, utgöra en kraftig förberedelse för koppningar, spaniska flugor och åtskilliga etsningsämnen, för fördelande omslag, baddningar och plåster, äfven som för alla lösande och rerande medel, som nyttjas mot vattusiktiga svullnader och andra samlingar af tröga och förskämda våtskor, som man söker at gifva lifagtighet och rörelse.

Samma slags gnidningar äro äfven tjänliga i det fall, at någon lem hotas med at blifva contract, och ibland äfven på de leder, som egentligen icke äro angripna; ty man vet, at i gikt och scrophler flyttar sig ofta det onda ifrån en led til en annan. Det är derföre som måttligt starka gnidningar då böra anställas på alla lederna; men man måste fortfarande länge med dem, om de skola göra någon nytta. De lösa då ofta ledvattnet, göra det tunnare, och öppna de upslupande porerna.

Utom alla dessa förmoner af medelmåttiga gnidningar, hafva de ännu en annan som är märkvärdig, den nemligen at öppna en friare tilgång för de finare delarna af de utvärtes läkemedel, hvarmed leden betäckes. Derföre

böra alltid gnidningar gå förut vid bruket af fördelande dufcher, nyttjade för contracta lemmar, på det at de finare delar som äro i vattnet måtte ingå i porerna af den sjuka delen och vattnets varme meddelas ända til det innersta af ledgången.

*Petit*, i sin Afhandling om benens sjukdomar och Artikeln om ledfästning, låger, at gnidningar med varmt linne kunna i början med förmon nyttjas, för at tjåna i stället för den förenade rörelsen i leden; och at om dessa gnidningar icke äro allena tilräckliga at förtunna ledvattnet och fördela svullnaden, kunna de likväl, i förening med andra medel, vara af nytta och föröka dessas verkan.

För öfrigt är det icke ovanligt, at gnidningar anställas på delar som icke äro sjuka. Man gnider til exempel de nedra lemmarne, då man vill lätta de öfra delarne ifrån någon plåga, och leda våtskorna til de nedra.

Man har ofta varit i stånd at leda gikten til fötterna, derigenom at man gnidit benen lindrigt ifrån foten ända til halfva låret med et lent ylle hvar tredje time, en fjerdels time hvar gång.

Det är icke utan nytta, som man vidare anställer gnidningar på fötterna på sådana sjuklingar, som plågas af andtåppa, för at leda våtskorna nedåt, och ställa blodets omlopp i en jämnare och naturligare gång; desutom stillas äfven spasmer genom detta medel.

I hals-sjuka vore medelmåttigt starka gnidningar på åtskilliga delar af kroppen icke utan nytta; ty den slapphet, som är en följd af den utdunstning man upväcker genom detta medel, meddelar sig med de angripna delarna.

Då någon oordning händer i kroppen deraf, at en hudens sjukdom blir tillbaka drifven, är nödigt at med det första arbeta derpå, at sjukdomen å nyo blir synlig. Detta lyckas ibland, om man gnider stället med väl heta linneklåden.

*Paré* råder til at nyttja gnidningar öfver hela kroppen, under den tid at skador i hufvudet läkas. Det är nyttigt, låger han, at låta gnida kroppen länge och starkt öfver allt, undantagande hufvudet, dels för at hålla våtskorna tillbaka ifrån denna kroppsdel, dels för at minska deras tillväxt, som är så stor under den bristande rörelsen.

Man vet, at det är en nyttig sak i frosfor at påskynda blodets rörelse, icke genom hjertstyrkande medel, utan genom varma gnidningar, hvilka äro ypperliga, i synnerhet i de frosfor, som påstå länge, och derigenom författa den sjuke i mycken fara.

Vidare äro de tjänliga til at upväcka varmen i kalla lemmar, en händelse som nog ofta förekommer i hetliga febrar.

Man finner äfven så väl nödvändigheten, at genom gnidning upvärma en fot som är kall, innan man företager på den en åderlåtning. Utan denna försigtighet, vore det

farligt at föra den helt kall ned i det varma vattnet.

I fvettningar som upkomma af sig själfva eller til följe af fvettdrifvande medel, äfven som i sådane som äro följder at någon håftig rörelse, är det nyttigt at låta aftorka kroppen och gnida den måttligen med et varmt linne. Denna gnidning renlar icke allenast kroppen, i det at den upluper den fugtighet som beräcker honom, utan drifver äfven ur hudens porer den öfriga fvet och afföndrade våtska, som blifvit ditförd och ger styrka åt delarna; också märker man at trötthet förekommes genom dessa gnidningar.

Vi skulle ännu kunna nämna, såsom hit hörande, hundars slickande, hvilket verkligen kan anses såsom en slags gnidning. De anmärkningar som hvar och en haft tillfälle at göra på barn, som varit besvärade af skabb, sår och sprickor i huden och blifvit läkta af hundars slickande, visa tydligen i hvilka sjukdomar detta medel kan vara af någon nytta, och böra styrka det råd vi gifve angående dess nyttjande i dylika fall.

Jag har sett hustrur på landet, hvilka låto deras af utslag besvärade barn ordentligen slickas af hundar, som gerna verkställde denna förrättning. Då dessa djur förstå at så vål slicka sina egna ungar rena, och hafva dertill en så passande och len tunga, tyckes det vara ganska naturligt, at icke neka barn samma förmon.

