

Carl Fredrik de Ron : ett glömdt geni / af Louise Wikström ; med förord af V.G. Balck.

Contributors

Wikström, Louise.

Publication/Creation

Stockholm : Wilhelm Billes Bokförlags Aktiebolag i Distribution, 1904.

Persistent URL

<https://wellcomecollection.org/works/erfum34j>

License and attribution

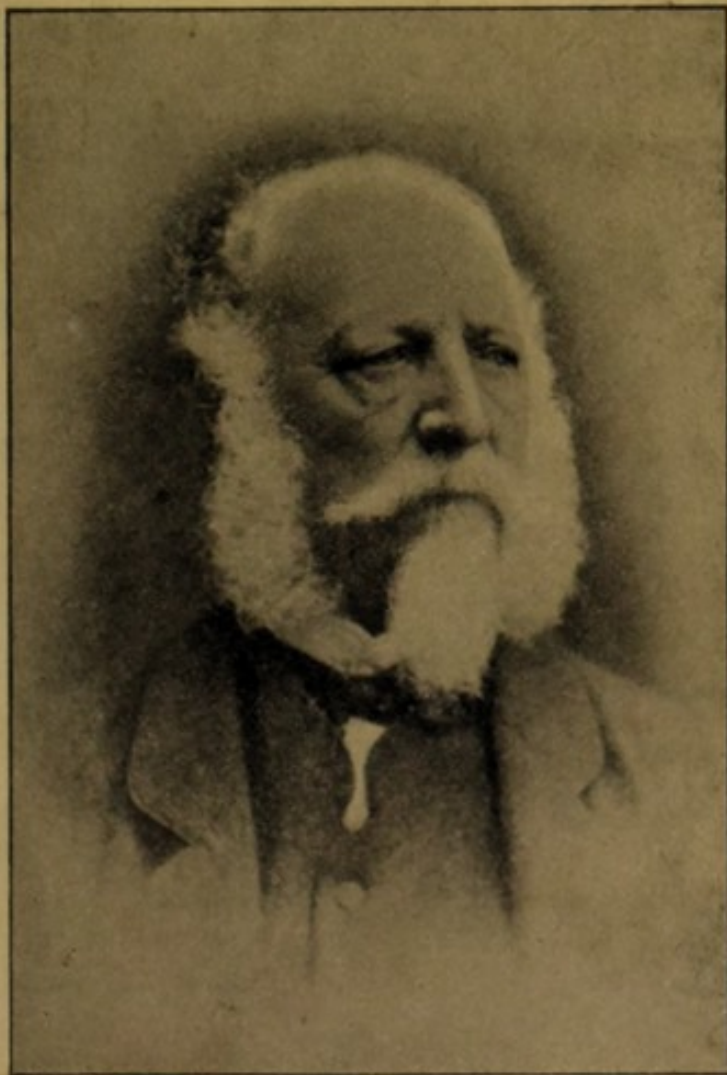
Conditions of use: it is possible this item is protected by copyright and/or related rights. You are free to use this item in any way that is permitted by the copyright and related rights legislation that applies to your use. For other uses you need to obtain permission from the rights-holder(s).

**wellcome
collection**

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

Odgar - Bygna

CARL FREDRIK DE RON



ETT GLÖMDT GENI

AF LOUISE WIKSTRÖM

053

STOCKHOLM, WILHELM BILLES BOKFÖRLAGS AKTIEBOLAG
I DISTRIBUTION

WELCOME
LIBRARY

General Collections

M

10053

RON



22502802250

*Till Doktor C. F. Cyriac med
sin arzenom samvaro*

CARL FREDRIK DE RON

ETT GLÖMDT GENI

AF

LOUISE WIKSTRÖM

GYMNASTIKDIREKTÖR

MED FÖRORD

AF

ÖFVERSTEN M. M. V. G. BALCK



STOCKHOLM

WILHELM BILLES BOKFÖRLAGS AKTIEBOLAG

I DISTRIBUTION.

Kunde jag så visst också gifva en lefvande framställning af hans helgjutna personlighet, hans brinnande kärlek till sitt arbete och hans orubbliga tro på gymnastikens förnyande makt!

Stockholm i juni 1903.

Författaren.

KAP. I

Då Per Henrik Ling valde sina tre elever, för att på dem visa hvad en rätt ordnad gymnastik kunde uträtta, tog han Georgi som den starkaste, Branting som den sjukligaste och de Ron som den vigaste.

Georgi uppnådde som bekant 73 år och Branting, nästan lifdömd, då Ling tog emot honom, arbetade in i sena ålderdomen och dog vid uppnådda 82 år.

Den tredje af dem, Carl Fredrik de Ron, föddes i Stockholm den 14 augusti 1809. Släkten härstammade från Frankrike, men de Rons far var född i Sverige. Modern, Fredrika Engman från Finland, dog vid sonens födelse, och efter ett år gifte fadern om sig. Styfmodern kunde icke tåla gossen, hvarför han snart nog skickades till sin morbror, kommerserådet Carl Magnus Engman i Uleåborg, där han stannade tills han som helt ung kom till Karlberg, hvarifrån han utgick 1828, då han blef officer vid Västerbottens regemente.

Hans fäktlärare vid kadettskolan var ingen mindre än P. H. Ling, och de Ron fattades af entusiasm för Lings gymnastiska idéer. Han genomgick det redan 1815 inrättade Gymnastiska Central-Institutet och ägnade sedan hela sitt lif åt den Lingska gymnastiken i alla dess former.

Han tjänstgjorde flere år som lärare vid Gymnastiska Central-Institutet och som ett bevis på hur allvarligt han redan från första början tog sin uppgift, och hur heligt han ansåg sitt arbete vara, vill jag anföra en episod från denna tid.

En dag kom Ling och frågade sina elever hvem, af dem som var villig att gifva sjukgymnastik åt M:elle Högqvist. Hvem har icke hört hennes namn nämnas, än med dygdig harm än med öppen och oförställd beundran; Emelie Högqvist, aktrisen med det vida hjärtat, lika oemotståndlig som skådespelerska och kvinna, hon som hade den sällsynta lyckan att få dö medan hennes stjärna ännu stod i zenith? Alla gymnasterna voro naturligtvis villiga, men de drogo sig tillbaka, då Ling gjorde som villkor, att den som åtog sig behandlingen skulle gifva sitt hedersord, att aldrig, från den dag behandlingen började och intill dess sista dag, i M:elle Högqvist se något annat än patienten, aldrig aktrisen eller kvinnan. Då de Ron fortfarande förklarade sig villig, framhöll Ling ännu en gång hur svårt det kanske skulle falla sig att hålla sitt ord, men de Ron åtog sig behandlingen och fick den orlofsedeln af M:elle Högqvist, att han var den ståndaktigaste man hon träffat i sitt lif.

Hur varmt blodet än flutit i hans ådror och hur svag för kvinnligt behag de Ron än var, aldrig har någon haft anledning att under hela hans långa bana förebrå honom att han ett ögonblick glömt det ansvar hans arbete ålade honom. Det elddop han den gången genomgick, stålsatte honom för lifvet.

Under en utrikesresa hade de Ron gjort bekant-
skap med en släkting, Marie de Ron. De unga för-
älskade sig i hvarandra och kommo öfverens att Marie
skulle vänta på honom, han skulle nog inom kort
skaffa sig så pass stora inkomster, att de kunde gifta
sig, och därmed skildes de. Emellertid fick Marie
snart därefter genom testamente ett stort arf, men
därvid var fäst ett villkor; hon skulle nämligen icke
få gifta sig med en man, som var anställd i statens
tjänst.

De Ron tog därför 1835 afsked från sin officers-
beställning och reste ned till sin älskade. Men vid
framkomsten fick han veta att hon eklaterat sin för-
lofning med en annan.

Men under hela sitt lif behöll de Ron en viss

förkärlek för namnet Marie; så voro storfurstinnan Marie* och furstinnan Marie Dolgorucki hans stora favoriter, och var det någon, som han särskildt tyckte om, så upptäckte han gärna att hon liknade en eller annan »Marie».

Från sitt regemente hade han som sagdt tagit afsked och han mottog nu en gymnastiklärarplats i Finland, dit han på Lings rekommendation blifvit kallad genom ärkebiskop Melartin. Där återsåg han sin kusin och barndomslekkamrat Fredrika Engman, med hvilken han några år senare (1839) ingick äktenskap.

År 1837 flyttade han på Lings uppmaning till St. Petersburg, där någon af de militära myndigheterna begärt en gymnastiklärare; 1839 blef han anställd som öfverlärare i gymnastik vid K. Gardes Corpsens militärskolor, Adelsregementet, med flere. Året därpå erhöll han samma befattning vid Hittebarnshuset och Militärkantonistbataljonen, 1842 vid Handelsskolan, äfvensom vid Smolna kloster (en helpension för adliga flickor, hvars underhåll betalas ur kejsarens privatkassa). Med regeringens tillstånd öppnade han samma år en gymnastikklubb.

År från år vidgades hans verksamhetsfält, tills han omkring år 1845 eller 46 var högste chef för gymnastiken vid de flesta af Petersburgs militära läroverk. För privat undervisning och sjukgymnastik fick de Ron använda Gardes Corpsens gymnastiksal, på de tider, då den var ledig, men då hans praktik alltjämt tilltog, beslöt han att skaffa sig en egen lokal och hyrde därför (1842) en vacker våning och inredde där tvenne stora, luftiga salar, (36 m. i längd), en för frisk- och en för sjukgymnastik. Hvilket år de Ron för första gången kom i beröring med kejsarinnan Alexandra Feodorovna är mig icke bekant, möjligen inträffade detta år 1847, då kejsaren på sin lifmedikus' föranstaltande gjorde ett längre besök på de Rons sjukgymnastik. Däremot vet man, att det var genom hennes

* Alexander II:s dotter.

förmedling, som de Ron 1850 fick det anslag han flera år förgäfvades begärt för sin anstalt. Han beviljades då under 5 års tid ett årligt statsanslag af 10,000 rubel, men därmed följde skyldighet att undervisa 30 unga militärer praktiskt och teoretiskt till gymnaster och att mottaga 50 à 60 fripatienter i månaden. Detta »allerhögsta beviljande» slutade med en kejsarlig befallning till Krigsministeriets Medicinal-Departement, att utarbete en plan för det ändamålsenligaste sätt hvarpå gymnastiken kunde införas i Ryssland, samtidigt skulle de Ron i samråd med Medicinska Dep. och Dep. för militärkolonierna uppsätta utkast till upprättande af ett gymnastiskt centralinstitut. De 30 unga militärer, som årligen skulle utbildas, voro ämnade att bilda en stamtrupp af instruktörer, då gymnastiken skulle införas i öfriga delar af riket.

Det var äfven på kejsarinnans föranstaltande, som de Ron blef kallad att behandla hennes dotterson, den unge hertig Nikolaus af Leuchtenberg, som hade klumpfot. Han hade behandlats af sin tids förnämsta ortoped, men utan framgång. Efter en het debatt med kejsaren lyckades de Ron få sköta gossen efter sina principer. Kejsaren ville att gossen skulle behandlas endast 2 à 3 gånger i veckan, men de Ron ville icke åtaga sig behandlingen utan att få sköta honom minst en, helst två eller flere gånger om dagen. Kejsar Nikolaus tyckte inte om nyheter och än mindre om att blifva motsagd, och då de Ron påyrkade daglig behandling, sade kejsaren, att »lärjungen skall icke vara för mer än hans mästare». Ling själf, som de Ron vid alla tillfällen åberopade, hade ju gått in på att behandla de svenska prinsarne 2 gånger i veckan, då var det väl inte värre om de Ron gjorde detsamma. de Ron svarade, att detta Lings handlingssätt varit hans lifs allra bittraste missräkning, ty han måste anse att Ling därigenom svikit sin sak, och han slutade med att säga: »hvarför Ling handlade så, därför skall han en gång svara, jag förstår honom icke, och dömer honom icke, men jag går aldrig in på något dylikt».

Detta måtte imponerat på kejsaren, ty de Ron fick sin vilja igenom.

Till de Rons klumpfotsbehandling och de lätta, genialiskt konstruerade stålbandager han uppfann skall jag längre fram återkomma, vill här blott nämna, att hertigens af Leuchtenberg behandling lyckades så väl, att han som fullväxt räknades bland Petersburgs bäste valsörer och ryttare.

de Ron mottog därefter kallelse att behandla kejsarinnan och under årens lopp skötte han en stor del af den kejsarliga familjens medlemmar.

Den första officiella årsberättelsen öfver de Rons anstalt, offentliggjord i N:o 281 af St. Petersburger Zeitung, innehåller ett och hvarje af intresse, ehuru den rubricerar de behandlade sjukdomarna på ett för oss främmande sätt. Den är för arbetsåret 1846—47 och undertecknad af doktor Bogoslowsky, »som utöfvat den vetenskapliga kontrollen öfver de sjuka, som behandlats där».

Doktor Bogoslowsky anför följande:

»Anstalten har besökts af 217 sjuka.

Af dessa blefvo:

friska eller väsentligen förbättrade	176
slutade före den bestämda terminen *	32
utan resultat behandlade	9 = 217

Om man sammanräknar de 9 utan resultat behandlade med de 32, om hvilka uppgifter saknas, får man dock 81 procent tillfrisknade, ett resultat, som till fullaste evidens belyser gymnastikens betydelse som terapeutiskt medel.

De sjukdomar, som med bästa resultat behandlats, äro hemorrhoidala åkommor, d. v. s. alla de sjukliga störingar, som vi inbegripa under denna benämning: hypokondri, nervösa smärtor, uppspändhets- och mattetskänsla, kronisk hufvudvärk, sömnlöshet, oregelbunden hjärtverksamhet, samt kongestioner till hufvud

* Anm. Den kortaste terminen för behandling af kroniska åkommor är 3 månader.

och bröst; vidare gikt och reumatiska smärtor, förlamning i extremiteterna, scolioser m. fl.

Bland de sjuka voro icke få, hvilka under åratal, inom och utom Ryssland, förgäfves sökt den hjälp, som gymnastiken nu på kort tid förskaffat dem.» (Benämningen hemorrhoidala åkommor låter onekligen inte så litet egendomlig för våra öron, men bland ryska läkare var det vid denna tidpunkt ett ganska vanligt uttryck, åtminstone då de talade populärt.)

Doktor B. anför 13 fall, som han anser särdeles lyckade och tillägger: »man bör lägga märke till, att alla dessa personer under flera år lidit af sina åkommor och undergått en mängd olika kurer, innan de äntligen kommo under den gymnastiska behandling, som slutligen återgaf dem hälsan. I alla dessa fall kan man alltså med full rätt anse att den medicala gymnastiken öfverträffat alla andra behandlingsformer. — Dessutom har man gjort den erfarenheten, att vid nevralgier (nervösa smärtor) för hvilka man förgäfves användt de vanliga botemedlen, om man än icke kunnat bota dessa åkommor med gymnastiken, har man dock vid förnyad användning af pharmaceutiska medel vunnit goda resultat, alltså, att det sjukliga tillståndet genom gymnastiken förlorat i styrka, eller att organismen återfått sin mottaglighet för kemiska botemedel.

Man har äfven iakttagit att sjukliga förändringar i lefvern, slemhinnorna m. fl. kunna hastigare botas om man använder gymnastikbehandling *samtidigt* med kemiska medel.»

Slutligen säger Dr. B. att han i sin privata praktik gjort den iakttagelsen, »att all konvalescens försigår mycket fortare *med* än *utan* gymnastisk behandling», samt »att till och med vid sista stadiet af lungsot kan man med vissa passiva rörelser lindra den sjukes plågor vid andhämtning, upphostning etc.»

KAP. II

För de Ron betydde hans växande inflytande i och för sig ingenting, hans enda mål och oafåtliga sträfvan var att få gymnastiken, som han uttryckte sig, »ställd på dess rätta plats» och för honom var gymnastiken det enda medlet att fysiskt och moraliskt höja människosläktet. För att få en rationell gymnastik införd i hela Ryssland, arbetade han bokstafligen natt och dag. Han intresserade dels de kejsrerliga personligen, dels ett flertal läkare för sin idé att få en stor anstalt till stånd efter ungefär samma mönster som Gymnastiska Central-Inst. i Stockholm, där äfven läkare skulle hafva tillfälle att öfva sig och lära sig inse gymnastikens betydelse. En olikhet var att de Ron ville hafva kursen 5-årig, däraf undervisning i 3 år och skyldighet att i 2 år tjänstgöra som assistent vid Institutet.

Förslag, såväl till sammansättande af kommittéer, som skulle fungera tills institutet blefve färdigt, som äfven hur han tänkt sig gymnastiken så småningom införd i hela landet, finnas bland de Rons efterlämnade papper.

Den som näst kejsarinnan bäst förstod de Rons storslagna idéer, var arméns högste befälhafvare, kejsarens bror, storfursten Michael. Han ingaf till Medicinalkonseljen (motsvarande vår Medicinalstyrelse) en anhållan, att Konseljen skulle uttala sig dels om de Rons gymnastiska verksamhet och dels om nyttan af det

projekterade institutet. Medicinalkonseljens svar innehöll en öfversikt öfver de Rons verksamhet både vid militärskolorna och som sjukgymnast, där från båda håll ampla loford uttalades på grund af skrivelser från inspektören för Militärkantonistskolorna, generallöjtnanten baron Seddeler, och från doktorerna Bogoslowsky och Mjanowsky, hvilka under flera år, först som patienter och sedan som läkare vid de Rons anstalt, följt hans verksamhet.

Skrifvelsen slutar med att Konseljen förordar bildandet af det projekterade institutet »för utbildande af rationella gymnastiklärare och goda medhjälpare, och där på samma gång läkare funne tillfälle att göra sig förtrogna med gymnastiken i allmänhet och sjukgymnastiken i synnerhet, hvilken, enligt Konseljens åsikt, förtjänar all uppmärksamhet af läkarne, såsom varande en viktig gren af sjukvårdsläran».

För att tillgodose en stor allmänhets behof af gymnastik och kunna göra detta för ett relativt billigt pris, ville de Ron att institutet skulle utbilda icke blott fullt rationella gymnaster, utan äfven hvad Konseljen här kallar »goda medhjälpare». Dessa skulle tagas, de kvinnliga ur arbetare- eller handtverkareklassen, de manliga helst från det militära underbefälet.

Kursen för dessa biträden skulle omfatta de elementära grunderna i människokroppens anatomi, fysiologi och rörelselära, samtidigt skulle de uppöfvas till högsta möjliga färdighet i gifvandet af enklare rörelser; alla mera maktpåliggande rörelser utfördes naturligtvis alltid af gymnasterna. Vid sin egen anstalt hade de Ron redan från dess första år användt sådana biträden till hjälp åt sina gymnaster och nått mycket goda resultat.

För att förebygga möjliga missbruk måste dessa biträden förbinda sig att aldrig arbeta på egen hand, men så aflönades de också väl. I detta som i så mycket annat såg de Ron i stort och anade framtiden. Det är ju alldeles samma behof som hos oss framkallat denna mängd manliga och kvinnliga s. k. massörer,

med ringa eller inga kunskaper. Hade staten från början tagit utbildningen och kontrollen om hand, så hade det antagligen blifvit annorlunda, staten ensam kan skaffa garantierna.

Kejsar Nikolaus var emellertid icke nöjd med Konseljens utlåtande, utan befallde i en personlig skrifvelse, att ofördröjligen få veta på hvilka grunder Medicinalkonseljen stödt sitt uttalande. Konseljen svarade härpå i fyra korta punkter: att gymnastiken för att fylla sin uppgift måste vara baserad på fysiologiska grunder, att den Lingska gymnastiken bäst fyllde denna fordran, att läkarne vitsordade det gagn de Rons sjukgymnastik utöfvat, och att bland andra generallöjtnant Seddeler intygat det »påtagliga gagn kantonistskolorna haft af gymnastiken sedan de Ron öfvertagit ledningen af undervisningen däri. Med stöd af dessa sakförhållanden, utförligare framställda i protokollet N:o 55 den 8 Mars 1849, och då i öfvervägande tages, att herr de Ron mycket verksamt bidragit till den rationella svenska gymnastikens införande och spridning i Ryssland, samt att, sedan han före någon annan upprättat en sjukgymnastikinrättning, och det i en så stor skala, herr de Ron, med åsidosättande af egen fördel, därstädes åt en mängd obemedlade personer meddelar kostnadsfri sjukvård, har Konseljen trott sig enligt sin öfvertygelse böra uttrycka den åsikt, att herr de Rons verksamhet förtjänar all uppmuntran.* Vidare och i betraktande af, dels den allmänt erkända nyttan och nödvändigheten af en regelbunden fysisk uppfostran och den skada, som däremot kan uppstå af en irrationell gymnastikundervisning, meddelad af lärare, som äro i saknad af nödvändig bildning, dels ock gagnet af sjukgymnastik för flere sjukdomar, hvilken behandling i vissa fall till och med äger företräde framför hvarje annan, har Konseljen icke kunnat underlåta att begagna tillfället att uttrycka sin öfvertygelse om nyttan och behovet af ett gymnastiskt central-institut för bildande af

* Anm. Detta syftar på en orden, som Konseljen föreslagit att kejsaren skulle tilldela de Ron som »uppmuntran».

rationella gymnaster och deras biträden, vid hvilket institut sjuka kunde erhålla vård och läkare finna tillfälle att utöfva en gren af läkarekonsten, som för tjänar all uppmärksamhet från deras sida». Den 17 Mars 1849 är detta dokument undertecknad af Medicinalkonseljens medlemmar och den 19 i samma månad antecknad i Krigsministeriedepartementet för Hälsovårdsärenden. Det öfverlämnades till kejsaren genom »H. K. H. Förste Befälhafvaren öfver gardes- och grenadiercorpsernas generalstab.»

Vidimerade afskrifter af originalhandlingarna, affattade på ryska och franska språken, finnas bland de Rons efterlämnade papper. Ofvan citerade utdrag äro gjorda ur en öfversättning, hvars likhet med originalet styrkts af f. d. utrikesministern Björnstjerna och notarius publ. d'Aubigny.

de Ron hade nu arbetat omkring 12 år i Ryssland. Låt oss här uppställa en parallell. Ling fick 1815 kongl. sanktion på sin under namn af K. Gymnastiska Central-Institutet upprättade anstalt och ännu efter 15 år klagar han i sina anteckningar öfver att läkarne icke vilja erkänna gymnastikens nytta. Lings begäran att läkarne skulle lära sjukgymnastik blef nämligen 1830 afslagen på grund af prof. Israel Hvassers uttalande: att han »betviflade tjänligheten af att ålägga blifvande läkare att lära gymnastik, deras läroämnen voro vidlyftiga nog därförutan», och därmed föll förslaget.

Hvar och en, som har ett begrepp om hvad det vill säga att arbeta fram en ny idé, måste häpna öfver den energi och den entusiasm, hvarmed de Ron måtte hafva arbetat för att uppnå ett sådant offentligt erkännande af landets högsta medicinska myndighet — och detta i ett land som Ryssland! Han kom till St. Petersburg utan förmögenhet, utan namn, utan rang eller relationer, en f. d. underlöjtnant vid ett svenskt landsortsregemente och han får efter 12 års arbete detta officiella utlåtande öfver sin verksamhet.

Men, och hans förslag hade ett *men*, för att det skulle motsvara hans fordringar kräfdes för dess genomförande ett årligt anslag af 100,000 rubel. För att

gymnastiken skulle komma att stå på den plats, han ansåg den med rätta tillkomma, måste dess utöfvare också aflönas därefter. Han hade nog erfarenhet af världen för att veta, att människorna oftast behandla hvarandra efter det pris de kunna betinga för sitt arbete. För jämförelsens skull kan nämnas, att P. H. Ling till sitt institut af svenska staten erhöll till inköp af gården 9,800 rr. banko, ett årligt anslag af 500 för egen del och 100 till hyra, samt 400 för en gång till salens inredning, allt riksdaler banko. Först 1830 ökades personalen till en föreståndare, en öfverlärare och två underlärare med ett sammanlagdt arvode af 2,000 rr. banko. 1841 höjdes det till 4,400. (Stockholm 1897, Dahlgren.)

Det var emellertid en, äfven för ryska förhållanden, stor summa de Ron begärde, och många krafter sattes i rörelse för att hindra förverkligandet af hans stora plan. Så kom Krimkriget, hvilket kräfde mycket penningar, och kejsaren uppsköt oupphörligen att underskrifva de framlagda förslagen.*

* Anm. Som bekant dog kejsar Nikolaus den 5 mars 1855 och hans son Alexander II besteg tronen, men regeringsskiftet inverkade icke i någon mån på de Rons ställning till hofvet, den förblef densamma som förut.

KAP. III.

Men Krimkriget kräufde icke blott penningar, det kräufde också människolif. Soldater skulle utbildas för att fylla luckorna, och de Ron fick af arméns och flottans högste chefer, storfurstarne Michael och Konstantin, i uppdrag att företaga en hastighetsutbildning af manskap. Programmet för utbildningen af matroser finnes i original (på tyska) och är påtecknadt af vice amiral Mitkoff den 26 mars 1856. I detta arbetschema, som är mycket detaljeradt, förekomma en del saker, som numera praktiseras, men som på den tiden voro nya. Bland annat föreskrefs, att rekryterna skulle läras »mot hvilken del af fiendens front elden företrädesvis borde riktas t. ex. på artilleriservisen, hästarne, chefer och officerare som rida omkring och inspektera trupperna etc., äfvenså hur en ensam infanterist kunde försvara sig mot en kavallerist. Så snart rekryterna en tid öfvats på öppen, jämn mark, skulle öfningarna försiggå i kuperad och skogbevuxen terräng, och därunder skulle befälet lära dem att söka betäckning etc. För att de skickligaste och flitigaste rekryterna icke skulle tröttna eller försinkas, måste man efter några lektioner sortera dem, d. v. s. dela dem i olika klasser och öfva hvar klass för sig. »*Alla rättelser göras med tålamod och framför allt utan knuffar eller grofva tillmälen!*» Detta sista är att lägga märke till, då man känner det sätt, hvarpå soldaterna behandlades under Nikolaus I:s regeringstid.

De Ron varnar oupphörligen emot att upprepa en och samma rörelse länge, liksom för att bibehålla en

ställning, så att den tröttnar. Man kan förstå detta så mycket bättre, då man betänker den ytterlighet, till hvilken en del af det högre befälet dref exempelvis truppens uthållighet i att stå i »gif akt», uppstramade till det yttersta. En af storfurstarne hade vid en parad låtit sitt regemente stå på detta sätt i en half, säger en half timme, orörliga som bildstoder. Då kejsaren uttryckte sin belåtenhet med regementets hållning, svarade storfursten: »Det är blott skada, ers majestät, att soldaten skall behöfva andas!»

Ännu stå vakterna utanför finska generalguvernörens port i »gif akt», orörliga på samma fläck och aflösas hvar halftimme. *

Någon exakt uppgift finnes icke beträffande den tid de Ron hade till sin försöksutbildning, men det viktigaste därvidlag var, att uppvisningen med de efter hans program utbildade trupperna blef glänsande. Men hans metod motarbetades af de ledande och han ombads icke flere gånger.

I Sverige har en gång, det är nu länge sedan, en rekrytchef utbildat sin trupp efter de Rons idéer, om än icke fullt ut följt hans program. Efter kompaniets uppvisning uttryckte generalen sig i mycket berömmande ordalag, men då rekrytchefen berättade hur han gått tillväga, fick han den varningen: »Vill inte kapten följa reglementet, så kan kapten ta' afsked!»

På generallöjtnanten grefve Rüdigers begäran, utarbetade de Ron hösten 1855 ett fullständigt förslag till gymnastikens införande i hela ryska armén. Äfven detta förslag finnes, som ofvan sagdt, bland de Rons efterlämnade papper och bär titeln »Förslag till gymnastikens införande i kejsardömet Ryssland». Det är dateradt den 27 sept. 1855 och inledes med en redogörelse för de företräden den Lingska gymnastiken har framför den s. k. Turnen, emedan den förra är grundad på fysiologiska lagar.

* Samma var, åtminstone för 4 år sedan, förhållandet äfven med vakterna utanför den kommenderande generalens bostad i Aarhus (Danmark).

Därefter följer en ganska minutiös redogörelse för, hur han vill att öfningarna skola ordnas, (detta schema återfinnes i sin helhet längre fram) och till sist kommer hvad man kunde kalla de Rons trosbekännelse. Han skrifer: »Erfarenheten har visat, att oaktadt gymnastiken under snart 30 år varit införd i de flesta af Europas länder, har därmed ändå icke vunnits några större resultat. Orsaken härtill ligger, enligt min tanke, uteslutande däri, att den rationella gymnastiken till sitt innersta väsen ännu icke blifvit rätt uppfattad, använd och utförd. *Den behandlas öfverallt endast som en icke onödig bisak.*

Om man icke kan bestrida, att den fysiska kraftens utveckling har ett afgörande inflytande på människans hela hälsotillstånd och att det kroppsliga befinnandet utöfvar en växelverkan på människans moraliska krafter, så måste man erkänna, att den fysiska kroppens harmoniska utbildning verkar höjande på den moraliska kraften hos människan.

Då man endast genom rörelse kan utveckla sin fysiska kraft, så kommer man till följande oomkullkastliga resultat: den vetenskapliga rörelseläran (Lings gymnastik) i sin helhet uppfattad, tillämpad och utförd, är det enda sanna medlet till utvecklande af den fysiska och grundläggande af den moraliska kraften hos människan, och därför kan man icke utan densamma lösa vår tids viktigaste uppgift, nämligen det uppväxande släktets moraliska och fysiska höjande.

Till sist måste jag tillägga, att den uppfattning af gymnastikens betydelse, som jag här ofvan framställt, är *min personliga uppfattning*, hvilken icke delas af Europas öfriga gymnaster, hvilket äfven visas af det sätt, hvarpå de utöfva sin gymnastik, och af deras skrifter i samma ämne. Min uppfattning må vara den rätta eller icke, jag betraktar den som ett af min store lärare P. H. Ling undfånget pund, så och icke annorlunda har jag förstätt honom, och vetenskapen, historien och erfarenheten stadfästa mig i min tro, och så länge dessa tre icke bevisa mig motsatsen, så länge skall jag försvara min uppfattning som en helgedom.

Jag kommer aldrig att gå in på halfva mesyrer, hvilka fördelar än erbjudas mig, jag skulle därigenom endast skada saken och icke gagna Ryssland. Jag säger med Ling: är min sak en sanning, så skall Gud föra den till seger, är den det icke, skall den dö af sig själf».

Som bevis på att de Ron verkligen också handlade i öfverensstämmelse med sina stolta ord, att aldrig gå in på halfva mesyrer, kan här nämnas, att då han, för att citera ett mig tillgängligt aktstycke, »1852 genom öfverste Philosophoff af general Sinovjeff blef erbjuden det hedrande uppdraget att öfvertaga den gymnastiska undervisningen hos deras k. h. storfurstarne Nikolaus Alexandrovitsch och Alexander Alexandrovitsch» (sedermera Alexander III), så afslog han detta, då han icke skulle få gifva dem mer än 2 lektioner i veckan. Något senare »tillstaddes» han emellertid en lektion dagligen och då mottog han uppdraget.

KAP. IV.

Många orsaker bidrogo till att de Rons planer med institutet och en rationell gymnastiks införande i hela Ryssland aldrig blefvo förverkligade, dels var det penninghänsyn, dels hofintriger, dels också de Rons kraf på helhet, samt hans ända till hänsynslöshet drifna oförmåga att foga sig eller gå ur vägen. Det var slutligen detta sista som gjorde att de Rons ställning till de kejsrerliga blef en annan än förut. Därmed hängde det samman på följande sätt.

De Ron stod högt i gunst hos såväl storfursten Michael som kejsarinnan Niklaus, hade fritt tillträde till dem båda, utan att behöfva vänta på audiens, och ofta fick han sitta i timmar och tala med kejsarinnan om sitt arbete och sina planer, och då han var på tu man hand med henne hade han ofta sagt henne sin mening om storfurst Alexander, som han ansåg lat och ointresserad.

En dag hade storfursten varit ouppmärksam under en gymnastiklektion, som de Ron ledde. De Ron sade till honom härför, men då storfursten efter en liten stund begick samma fel om igen, körde de Ron helt enkelt ut honom. Guvernören skyndade till, bad och befallde de Ron att gå efter storfursten och bedja honom om ursäkt, men de Ron vägrade. Guvernören hotade då att genast gå till kejsarinnan, hvarpå de Ron svarade: »ja, gör gärna det, jag har så ofta sagt henne, att den pojken är en drummel!»

Man visste nog, att de Ron stod högt i gunst, men att han, »en simpel gymnastiklärare», stod på den

foten med kejsarinnan, att han vågade säga sin mening rent ut, det var för mycket. Nu hade skvallret fått någonting att hålla sig till, och som en löpeld spreds talet och förtälet. De Ron förstod ju strax hvad han gjort och gick så fort han kunde upp till storfurst Michael, men blef icke mottagen, hans fiender hade hunnit före honom, och då han därifrån gick till kejsarinnan, mötte hon honom med de orden: »Fredrik Carlowitsch, hvad har du gjort, nu kan jag inte rädda dig mer».

Då de Ron insåg, att han icke mera hade någon utsikt att få ett institut till stånd, åtminstone efter de proportioner han uppställt — och att slå af kunde icke falla honom in — beslöt han sig för att lämna Ryssland.

Hittills hade han aldrig tänkt på att af sina stora inkomster spara något för kommande dagar, rublerna rullade ut igen lika fort som de kommo in, och det var inte små summor det rörde sig om. Den årslön han af staten uppbar belöpte sig till omkring 60,000 kr. svenskt, hans privatpraktik inom den kejsarliga familjen och hos öfriga patienter inbragte betydliga summor, och därtill kommo de stora frisk- och sjukgymnastikanstalterna.

Naturligtvis voro äfven afbränningarne stora, han aflönade alla sina biträden mycket väl; för hans eget, assistenternas, och delvis äfven patienternas behof stodo 12 hästar på stall, och allt annat var i stil därmed. En mängd svenskar med mer eller mindre derangerade affärer sökte upp honom och han hjälpte med pengar eller om möjligt med arbete. En gång då hans närmaste man på sjukgymnastiken, doktor Berglind, ville begära anslag af ryska staten för att göra en studieresa till Stockholm, där professor Branting sommaren 1851 skulle hålla en privat kurs i sjukgymnastik med åtföljande praktiska öfningar för utländska läkare, ville de Ron icke höra talas därom, utan bekostade själf hela resan.

Nu däremot måste han tänka på att tillförsäkra sig och sin hustru något att lefva af för framtiden och på det sista år han ännu var kvar i St. Peters-

burg, lade han af en summa af 90,000 kr. svenskt! Då de Ron for tillbaka till Sverige, öfverlämnade han sin friskgymnastik till löjtnant Walfelt *, som flera år varit hans närmaste man på friskgymnastiken och fick honom antagen till sin efterträdare vid militärskolorna etc., samt hos storfurstarne. Sin sjukgymnastik med apparater och allt lämnade han för en obetydlighet åt ofvannämnda doktor, sedermera professor Berglind, hvilken han äfven rekommenderade hos storfurstinnan Marie; Berglind fick äfven öfvertaga hela de Rons öfriga privatpraktik.

Jag kan icke här med tystnad förbigå den broschyr, som prof. Berglind år 1886 utgaf (Central-Tryckeriet, Stockholm) och däri han på det oförsyntaste sätt upphöjer sig själf på de Rons bekostnad. Berglind lämnar där en redogörelse öfver sin verksamhet i Ryssland och talar om hur *han* är den, som gjort gymnastiken känd inom den ryska läkarkåren, hos allmänheten etc., men han dömer sig själf, då han angifver årtal, ty de tala sitt eget språk. Förf. säger sid. 37: »Till och med de flesta läkare därstädes (St. Petersburg) hade högst ofullständiga begrepp därom (gymnastiken) och betraktade den med misstroende». Detta var år 1848, då B. kom till Petersburg. Han fortsätter: »Jag hade gjort till min uppgift att sprida kännedom om dess vetenskapliga värde och bibringa såväl allmänheten som läkarekåren riktiga begrepp om densamma, men för att kunna ernå detta mål i ett så stort land som Ryssland, erfordrades ej allenast en praktisk verksamhet utan äfven att i tryck så mycket som möjligt offentliggöra grunderna för den vetenskapliga gymnastiken och resultatet af dess verkan. — — Jag nödgades inskränka mig till små uppsatser öfver detta ämne i några ryska medicinska tidskrifter och små broschyrer för allmänheten, öfver sjukgymnastik och massage, samt redogörelser öfver verksamheten i mitt gymnastiska institut».

* En bror till den major Walfelt, som var lärare vid gymnastiska centr. inst. i Stockholm.

I en not sidan 38 upplyser förf., att den första af dessa uppsatser skrefs 1860—61! Alltså 11 à 12 år *efter* att den ryska medicinalkonseljen yttrat sig om gymnastiken, sådan de lärt känna den genom de Ron, i så förstående och erkännande ordalag, som jag ofvan citerat, och detta ett år efter det Berglind ankommit till St. Petersburg.

Sidan 40 säger förf. vidare: år 1858 blef jag anställd vid hofvet för gymnastik med storfurstinnan Marie. Småningom ökades min verksamhet i sjukgymnastik och massage hos den kejserliga familjens medlemmar. — Från 1859 behandlade jag dåvarande hofministern. — Sidan 41: 1862 behandlade jag storfursten Konstantin, Alexander II:s äldste broder.

Men förf. glömmer alldeles att tala om hvarmed han sysselsatte sig de 10 år, som förflöto mellan 1848, då han kom till Petersburg, och till 1858, då han fick storfurstinnan Marie under behandling!

Berglind gjorde tydligen räkning på, att de Ron icke skulle höja sin röst till protest, eller bry sig om att publicera medicinalkonseljens protokoll.

Som bekant försvarade de Ron sig heller icke offentligt, endast i bref till prof. Berglind sade han sin oförtäckta mening om hans falska framställning; men att prof. Hartelius, då han skref sin minnesruna öfver de Ron, icke hade ett ord att säga om medicinalkonseljens protokoll, det väckte med fullt skäl förvåning. Han var dock icke okunnig om deras innehåll.

* * *

Hvilka titlar, ordnar och värdigheter de Ron tilldelades i Ryssland är mig icke bekant, det ville de Ron aldrig höra talas om. En gång mottog han ett bref från hertigen af Leuchtenberg, på hvars kuvert denne roat sig med att rada upp de Rons titlar och ordnar, det började med: Verkliga statsrådet, excellensen; de Ron undanbad sig detta för framtiden, han ville aldrig här hemma taga emot annan titel än herre, eller gymnastiklärare.

KAP. V.

Det var år 1858 som de Ron återvände till Sverige; han köpte en egendom i närheten af Motala och gjorde där ett försök att föra in gymnastik bland sitt arbetsfolk. Men det enda resultatet blef, så vidt jag vet, att folket ansåg honom en smula rubbad och att de lurade honom i handel och vandel. Så sålde han egendomen och flyttade till Stockholm.

Där sysselsatte han sig nästan uteslutande med sjukgymnastik. De flesta, som kommo till honom, voro krymplingar, sådana som ledo af svårare snedheter och personer som försökt allt och alla för att blifva friska. I fråga om priset för sitt arbete var han ytterlig som i så mycket annat, endera 150 kr. pr. månad eller också ingenting, eller mindre än ingenting, ty han betalade ofta både mat och logis för sina fattiga patienter.

Söndag f. m. efter kl. 10 var de Ron alltid hemma för sina elever eller andra, som ville tala med honom. Hade man någon patient man önskade att han skulle se eller känna på, tog man den med sig. Man brukade då samlas i hans hem på Grefgatan för att få ett råd i ett eller annat fall, där man inte själf var säker, eller blott för att höra de Ron tala om det arbete han nu hade, eller det han haft i Ryssland; eller också berättade han om sina resor och hvad han på dem upplefvat. Han hade ett genis stora sidor så i förtjänster som fel. Han var onekligen svår att komma öfverens med, tills man lärt sig att förstå honom, han hade, som han själf i bland brukade säga, varit för länge i Ryssland, men hans goda hjärta förnekade sig

aldrig. Han var en underlig blandning af envåldshärskare och kommunard. Han kunde taga från den rike för att ge åt den fattige. I motsats till många andra gymnaster såg de Ron alltid till att hans elever blefvo väl aflönade, och om någon begått något fel eller misstag, tog han alltid skulden på sig och hjälpte till rätta. Han var alltid villig att råda och hjälpa, då man kom med sina bekymmer.

För de Ron fanns öfver hufvud taget ingenting annat till än gymnastiken, för honom var den icke ett plus till, utan själfva den grund, på hvilken all uppfostran skulle byggas. Han var en entusiast, för hvilken inga hinder fingo finnas, då det gällde den heliga saken, han liknade Ibsens »Brand»: »ger du ej allt, så har du intet gifvit», och detta fordrade han af andra, liksom han villigt själf afsade sig fördelar och ställning, hellre än att svika sin öfvertygelse. Medgifvas bör, att de Ron hade gjort sin sak större gagn, om han uppträdt med mera hofsamhet och smidighet, om han icke stött människor för hufvudet; men att han aldrig gick på ackord, aldrig kompromissade, aldrig slog af på det han ansåg som gymnastikens grundbetingelser, det kan aldrig blifva annat än rätt och skall alltid räknas honom till heder.

Då man nämner de Ron, får man vanligen samma svar, ja — han hade ju inte så litet som man kunde lära och taga vara på, men han var ju omöjlig att tala vid, han var så egenkär, han tyckte ju alltid att han ensam förstod sin sak, men heller ingen annan. Det ligger någon sanning häri, men ingalunda hela sanningen och kanske var det icke ensamt de Rons fel, att han ofta uttalade sig bittert och mindre fördelaktigt om gymnastiska central-institutet och dess dåvarande ledande män.

Det är ett faktum, att de Ron vid sin återkomst till Stockholm föreslog ett samarbete mellan dem och sig; här hemma, sade han, hade det genom Brantings inflytande kommit in en del nytt, själf hade han vistats i utlandet och riktat sin erfarenhet, båda parter kunde hafva något att lära af hvarandra, och han

fick till svar: »som om du kunde någonting annat än vi?»

Prof. Hjalmar Ling, för hvilken jag hyser den djupaste tacksamhet för hvad han som människa och lärare varit, gaf en gång följande svar på frågan hvarför vi kvinnliga elever vid central-institutet fingo öfva så ytterst litet balansrörelser. »Man har funnit att balansrörelser hafva så liten betydelse för kvinnor!» Hj. Lings store fader yttrar i *Gymnastikens allmänna grunder* sid. 490—91, om *balansrörelser* och *gång* bland annat: »Allmännast försiggår balansering vid gång och stående, då dessa förrättas med bestämdhet». — »Den rörelse vi kalla gång, är, då den med fullt behag och styrka utföres, den svåraste af alla. Liksom barnet behöfver mångfaldiga rörelser, förrän det kan gå utan att falla, så behöfver den mera utvecklade kroppen mångfaldiga förberedande rörelser, som delvis utveckla densamma, innan den allmänna jämnvikt kan framträda, som utgör en säker och naturlig gång.» Bedömes nu Hj. Lings yttrande efter P. H. Lings uppfattning, så skulle vi komma till det resultat, att kvinnor icke behöfva att gå och stå, för att inte tala om att springa, dansa, rida, åka skidor och skridskor, cykla etc. Då öfverlärarne vid gymn. centr. inst. gifva sådana svar, har icke de Ron då rätt, när han säger, att de icke förstått att vårda det arf den store Ling lämnat dem?

Hvem kan neka, att de Ron hade rätt, då han påyrkade daglig kroppsöfning och det icke blott en gång om dagen, då det var fråga om barn, nej de skulle få röra på sig en gång under hvarje skoltimme? Eller då han fordrade att gymnastikens rörelser skola ordnas så, att människan lär sig fullt behärska sin kropp och blir skickad till alla idrotter. Gymnastiken skall icke vara ett ofruktbart vetande, utan den skall omsättas i vårt dagliga lif. Det är icke nog att kunna hoppa på eller öfver en trähäst, äntra en lina, eller hoppa öfver ett snöre, man skall också kunna tillgodogöra sig detta praktiskt i lifvet.

Ibland kunde de Ron berätta om sina resor och

intryck från de somrar han åtföljde hertiginnan af Leuchtenberg och hennes son, de Ron skötte nämligen den unge hertig Nikolaus, eller Kolla som han kallades, både vinter och sommar.

Under ett uppehåll i Paris roade de Ron sig med att, klädd som arbetare, gå in på de små kaféerna och slå sig i samspråk med gästerna, för att därigenom komma i beröring äfven med denna klass af människor. En dag som han satt där, kom en ung man in på kafét, beställde och fick ett glas brännvin; han begärde ett glas till, men som han inte hade pengar att betala med, nekade värden att gifva honom mera. Det uppstod dispyt, och de Ron, som hörde att karlen var svensk, gick fram till honom, betalade det beställda brännvinet, och bad honom med sig in på ett annat kafé; det var någonting originellt öfver den unge mannen, som väckte de Rons intresse.

Svensken berättade, att han varit en längre tid i Paris, men ville därifrån, han hade nämligen kommit i dåligt sällskap och var på väg att glida utför. Han var medlem af en stor förbrytareliga och hans enda förhoppning var nu, att med kamraternas hjälp kunna göra något godt kap, och så genast fara öfver till Amerika; där skulle han åter blifva en hederlig man.

De följande dagarna träffades den unge svensken och de Ron flere gånger och de Ron blef mer och mer öfvertygad att mannen verkligen ännu kunde räddas. Han skaffade den erforderliga summan för Amerikafärden och gaf svensken den, men som gengåfva begärde han att en natt få följa med ned i katakomberna, där förbrytarebandet hade sin mötesplats.

Iklädd arbetsblus som den andre, gick de Ron med och introducerades i kretsen. Allt tycktes gå bra tills en af männen upptäckte en stor juvelring på de Rons finger. Det var en bred guldring med 6 stora briljanter, en gåfva från och ett minne af de 6 kejsersliga barnen *, som de Ron alltid brukade bära och som han glömt att taga af. Mannen uppfordrade

* Alexander II:s barn.

de Ron till knytnäfskamp för att man kunde få se hvad han dugde till, men de Ron lyckades afböja detta och föreslog, att de i stället skulle fäkta.

Det antogs och efter ett par stötar begagnade sig de Ron af en af Lings finter och slog vapnet ur motståndarens hand; denne tog upp det och började fäkta igen. Efter en stund upprepade de Ron sin manöver, men kunde inte låta bli, att med detsamma slå till motståndaren och säga: »en fäktares första omsorg bör vara att hålla i sitt eget vapen».

Det blef tumult, det togs parti för och emot, men midt under oväsendet kände de Ron en hand fatta sin och en röst hviska: »följ mig, nu är det på tid att ni kommer härifrån, dröjer ni, kan det vara för sent». Efter en stund befann han sig i säkerhet på kända gator och hans räddare skiljdes från honom, utan att gifva någon som helst upplysning om hvem han var.

Då de Ron nästa morgon träffade hertiginnan, blef han ytterligt förvånad öfver, att hon förebrådde honom hans nattliga äfventyr. Hur visste hon? »Jo», sade hon, »jag är för angelägen om att Kolla's fot skall bli bra, och därtill behöfver jag er, för att jag icke skulle vaka öfver att ni inte ger er ut i allt för stora faror. Den man, som i natt förde er hem, var den detektiv, som vakat öfver er alltse'n vi kommo hit.» Tablå!

En gång kom de Ron till en liten tysk stad, där en stor Turnfest just afhölls.

Efter dagens ansträngning samlades deltagarna omkring sina ölsejdlar till diskussion, och de Ron deltog. Han uppträdde som försvarare för Lings system, men då han slutat, bemötte nästa talare honom och tillade någonting om de teoretiserande svenskarna, som bara kunde prata, men aldrig praktiskt visa någonting. De Ron som hade ett ytterst lifligt temperament och den tiden var i sin fulla kraft, svarade ingenting, men tog utan sats, jämfota, ett hopp upp på bordet, midt ibland ölkrusen. Det gjorde åsyftan verkan och efter en del tal hit och dit kom man öfverens att

nästa dag skulle täflan äga rum mellan den bäste turnaren och de Ron.

Först skulle turnaren göra sina rörelser och de Ron göra efter dem, sedan skulle han göra Lingska rörelser och turnaren göra efter dem. Dagen därpå ägde mycket riktigt denna täflan rum och de Ron utgick som segrare. För honom var nämligen öfningar på räck och barr ingenting främmande, de hade förordats af Ling och praktiserats af de Ron på hans gymnastiksalar. Han som Ling* ansåg sådana öfningar både nyttiga och nöjsamma, men de fingo icke öfvas förrän eleven uppnått en harmonisk utveckling af sin kropp.

Det var genom det allsidiga uppöfvandet af alla kroppens muskler, som de Ron hade företråde framför sin medtäflare. »Men», brukade de Ron tillägga då han berättade härom, »den segern blef mig dyr, ty jag måste se dem alla på champagnefest efteråt.»

För att belysa hur de Ron praktiskt tillämpade sina gymnastiska teorier, vill jag nämna ett exempel. En sommarmorgon kom han med en liten ångslup, som skulle lägga till vid Nevakajen. Landgången, en smal plank, sattes ut, och en dam skyndade ut på den, men halkade och föll i vattnet. Att hoppa efter och draga upp henne var knappt tänkbart, ty det var trångt och båten låg nära kajen. I ett nu hade han uppfattat situationen; utan ett ögonblicks tvekan kastar han af sig rocken, sätter sig grensle öfver landgången, griper fast med fötterna, svänger rundt, fattar tag i damens kläder och håller henne uppe öfver vattnet tills besättningen hinner komma till och hjälpa upp henne.

* Jämför uttalanden härom af öfverste Petersen, Kristiania.

KAP. VI.

Själff skref de Ron aldrig någonting utom de omtalade gymnastikreglementena, men han dikterade någon gång för sina elever, och jag meddelar här hvad däraf kan vara af betydelse.

»Lifvets uppenbarelse åstadkommer i materien en oupphörlig växling af läge och form(rörelse). Den ständiga förändringen af läge och form förorsakar nötning, eller förbrukning af materiens beståndsdelar, hvarigenom behof uppstår att få de förbrukade delarne ersatta.

Allt hvad människan behöfver för att ersätta det förbrukade, måste hon tillägna sig från den utom henne liggande materien. Men detta är endast råmaterial som genom rörelse skall förvandlas till ändamålsenliga safter; d. ä. endast genom rörelser kan hon afsöndra de förbrukade delarne och tillägna sig nya.

Som känt är, uppenbarar sig lifvets alla olikartade företeelser för människan endast förmedelst hjärnan och nervsystemet, och meddelandet af lifvets olika uppenbarelsen åt den yttre världen sker endast förmedelst muskelsystemet.

Det är hjärnans form och sammansättning som i första rummet bestämmer de hos människan sig visande s. k. själssegenskaperna: känsla, tanke, vilja m. m. Det är endast förmedelst nervsystemet som verksamhetsförmågan meddelas åt alla kroppens olika organer. Det är endast förmedelst viljans muskler som all slags subjektiv förbindelse med den yttre världen kan försiggå.

Hvarje meddelande af tanke, ord och handling, allt hvad människan vill och måste tillägna sig från den yttre naturen — all kraftyttring etc. — kan endast ske förmedelst viljans muskler. Som ofvan sagdt är det medelst hjärnan och nervsystemet som människan blir medveten om att hon lefver, och genom muskelsystemet som hon för den yttre världen tillkännager att hon lefver. Vid svimning, hvilket som bekant är en stockning i hjärnans funktioner, har människan förlorat allt medvetande af att hon lefver, oakadt hennes omgifning ser att hon lefver. Vid skendöd är människan fullt medveten af att hon lefver, så i tanke som i känsla, men till följd af de villkorliga musklernas förlamning är hon död för den yttre världen.

Alla organers funktionsförmåga beror i första rummet på deras substansbeskaffenhet och form, ju naturligare den är, dess större blir funktionsförmågan och omvänt.

Organens substansbeskaffenhet beror uteslutande på den animala ekonomiens beskaffenhet, denna i sin ordning på cirkulation af blod och öfriga vätskor.

Cirkulationen utföres af hjärtat, med eller utan biträde af de villkorliga musklerna.

Vid den animala ekonomi, som försiggår då hjärtat *ensamt* utför cirkulationen, och viljans muskler äro försatta i en abnorm verksamhet, (den behöfliga hvilan är ingen abnorm verksamhet) så aftaga alla organ uti verksamhetsförmåga, styrka, elasticitet, fasthet och substansbeskaffenhet. Vid den animala ekonomi, som däremot uppstår då hjärtat *understödes* af de villkorliga musklernas naturlagenliga verksamhet, där tilltaga alla organ i styrka, elasticitet, verksamhetsförmåga etc.

Då nu hjärnan tillsammans med nervsystemet är det organ, medelst hvilket lifvet uppenbarar sig hos människan och, som förut visadt, dess substansbeskaffenhet i första rummet bestämmer uppenbarelsens större eller mindre klarhet, substansbeskaffenheten åter i första rummet beror på den animala ekonomiens beskaffenhet, denna åter i första rummet från kroppens

sida, på de villkorliga musklernas naturlagenliga öfning och verksamhet, så blifver ju viljans muskler den organgrupp, som från kroppens sida i första rummet bestämmer hjärnans och nervsystemets styrka och funktionsförmåga, och då de villkorliga musklerna dessutom äro den enda organgrupp, genom hvilken all subjektiv förbindelse med den yttre världen kan försiggå, så blir också de villkorliga musklerna den viktigaste organgruppen i människokroppen och det så mycket mera som dess utveckling står i människans makt.

Gymnastik kallas den vetenskap, hvars uppgift det är att studera alla med kroppen utförbara rörelser, så till form som fysiologisk betydelse, äfvensom att bestämma sättet, på hvilket rörelsen ändamålsenligast skall gifvas och tagas.

Som bekant var affidne prof. P. H. Ling den förste, som gjorde gymnastiken — rörelseläran — till en själfständig vetenskap, grundad på anatomi, fysiologi, patologi och fysik.

Rörelsens grundformer äro af tvenne slag: *aktiva* och *passiva*, i alla afseenden olikartade, så till form som fysiologisk betydelse.

Aktiva kallas de, hvilka förmedelst viljans musklers frivilliga sammandragning och utsträckning åstadkomma förändring af läge och form uti organismen. Deras fysiologiska verkan är att stärka såväl den arbetande muskeln som alla intill den liggande organer, af hvad namn och beskaffenhet de vara må.

Passiva rörelser kallas de, som uppstå då en yttre kraft genom strykning, valkning, hackning etc. åstadkommer på den passiva organismen en förändring af läge och form; deras fysiologiska betydelse är att primärt framkalla en stegrad kärilverksamhet, men sekundärt, och detta är hufvudändamålet, framkalla resorption inom alla af den passiva rörelsen påverkade organer.

Aktiva och *passiva* rörelser *samtidigt gjorda* såsom en rörelse, hafva blifvit kallade *dupplicerade* (Neuman).

Den så kallade *massagen*, bekant genom doktor Mezger, är ingalunda någon uppfinning af honom,

utan utgör en del af Lings passiva rörelser, hvilket bevisas däraf, att såväl Ling som hans elever för samma ändamål som Mezger utöfvat »massagen» långt innan den senare börjat därmed.* Hvarför de härskande gymnasterna i Sverige under många tiotal af år uraktlåtitt att begagna sig af Lings lärdomar och erfarenheter vid de passiva rörelsernas begagnande, är mig obekant, jag som elev af Ling har samvetsgrant bibehållit och begagnat dem efter bästa vetande.

Hvad Mezger lärt oss är: att man kan få bruka våld, äfvensom fettets användning för att minska reningen på huden.»**

Här var de Ron icke rättvis, kanske berodde det på, att han icke träffat Mezger personligen, eller måhända på en brist hos de Ron själf. Det nya Mezger lärde oss var ju icke blott att man kunde »bruka våld och fett» utan äfven nyttan af att göra en säker diagnos och därigenom kunna lokalisera behandlingen. De Ron brukade säga, att det fanns någonting, som han satte högre än en god diagnos och det var att bota det som var sjukt, och däri hade han onekligen rätt, men de Rons svaghet, likasom hans styrka, låg i att icke vilja eller kunna lokalisera sin behandling.

Hade han haft Mezgers förmåga att bestämma hvar felet låg och sin egen syn på att det hela aldrig fick glömmas för den enskilda delen, så hade mycket arbete kunnat inbesparas och han nått hastigare resultat.

Vid ett sammanträffande mellan de Ron och tvenne svenska läkare, prof. C. och d:r H., hvilka just återkommit från en vistelse hos Mezger, sökte de Ron häfda att »massagens» alla manipulationer icke äro någonting annat än Lings passiva rörelser, hvilka han praktiserat allt sedan sitt första läroår. Det var vid

* Detta erkännes också af d:r Emil Kleen i hans »Handbok i massage».

** De Ron uttryckte ofta sin stora vördnad för Mezger och sade, att han »tyckte mycket om honom för att han botat så många lidande människor».

detta tillfälle prof. C. uttalade de olycksbringande orden: »Massagen är en vetenskap, gymnastiken är ett handtverk», de orden hafva burit frukt på ett sorgligt sätt. Massage blef i allmänhetens uppfattning någonting fint och nytt som alla skulle hafva, om det passade för dem eller ej, och så glömde både gymnaster och läkare att enbart massage, d. v. s. passiv rörelse, icke har samma fysiologiska verkan och icke kan ersätta aktiva rörelser.

Prof. Wide har för några år sedan i *Gymnastisk Tidskrift* öfversatt en utmärkt artikel, som behandlar detta ämne, däri han klagar öfver, att endast massage begagnas och gymnastiken försummas och hur ensidigt och skadligt detta är.

»Gymnastikens användande sönderfaller i hänseende till sina olika bestämmelser i fyra afdelningar: pedagogisk, medikal, dietisk och estetisk.

Den *pedagogiska* har till uppgift att, ifrån barnets födsel och till dess organismens fulla mognad inträdt, genom ändamålsenliga rörelser understödja kroppens harmoniska utveckling, äfvensom att så mycket som möjligt tillintetgöra sjukliga anlag. Uti den pedagogiska gymnastiken ingå alla de rörelseformer, som äro nödiga för vapenföring, ridning, simning o. s. v. *Därför måste rörelserna vara så formade, att de med organismens harmoniska utveckling till hufvudändamål, tillika tjäna som rörelseformer för de olika tekniska färdigheter, som människan behöfver för att öfvervinna förekommande naturhinder, försvara sig själf, sitt hem och sitt land o. s. v.*

Medikalgymnastikens ändamål är att bota eller lindra sjukdomsfall, som ligga inom den mekaniska principen.

Den *dietiska*: att genom ändamålsenliga rörelser frambringa och underhålla den bästa animala ekonomi.

Den *estetiska*: att genom rörelser uttrycka en tanke.»

De Ron brukade peka på ett bord och säga: »om gymnastiken upptager ett så stort område som detta bord, är det endast ett litet hörn däraf, som tillkom-

mer den medikala, allt det öfriga tillhör friskgymnastikens område».

Beträffande den pedagogiska gymnastiken kan man lättast göra sig en föreställning huru de Ron ville att den skulle bedrivas, om man genomläser hans »Förslag till gymnastikens införande i Ryska riket». Se nästa kap.

Som ofvan nämntt sysslade de Ron efter sin återkomst till Sverige nästan uteslutande med sjukgymnastik, men under ett par år ledde han, biträdd af tvenne elever (utexaminerade från Gymn. Centr. Inst.) gymnastiken vid fru S. Baumgardtens flickskola.

Han införde där, att alla eleverna en gång midt i hvarje lektion skulle få resa på sig, gå fram på golfvet och utföra en serie af 8 à 9 rörelser, så sammansatta, att alla kroppens muskler sattes i verksamhet; det hela tog 3 à 4 minuter. Dessutom hade alla elever, stora som små, mellan 20—25 minuters gymnastik dagligen.

Prof. Hj. Ling påpekade ofta svårigheten af att göra en rörelse begriplig genom att endast *beskrifva* utan att *visa* den, men jag vill ändå göra ett försök att beskrifva den omtalta serien, bland de Rons elever känd under namnet »smårörelserna». De flesta af dessa rörelser äro ju också till sina hufvuddrag gamla bekanta. Rörelserna kallas n:o 1) Rulla, 2) Såga, 3) Hugga, 4) Trampa, 5) Niga, 6) Hopp och släng, 7) Hoppa tipp, tipp, 8) Tuppgång, 9) Armföring.

Rörelserna utföras sålunda:

1. Höft. fäst. gren-stående bålrullning, men med rörlighet såväl i höft- och knäleder som i veklifvet.

2. Med höger och vänster arm växelvis utföres en hastig armböjning och sträckning framåt, nedåt, utåt och uppåt. Vid armsträckning nedåt böjes rygg och knän så, att fingerspetsarna kunna nå golfvet och vid sträckning uppåt rätas kroppen ända till lindrig bakåtböjning.

3. (Huggningen bör till en början göras med för-

siktighet). Sträck-gren-stående utgångsställning intages, händerna knäppas samman och man imiterar en vedhuggares rörelse, då han faller yxan med kraft, armarna böjas lindrigt, så att bröstkorgen icke hoptryckes.

4. Utföres som gång på stället med knäuppryckning.

5. Höft. fäst. stående tåhäfning och knäböjning.

6. Hopp på stället: armarna svängas upp i hoppet, så att hela kroppen är utsträckt, nedsprånget göres på tå, som vanligt.

7. Man gör två vanliga svikthopp och därpå en hastig knäböjning, så åter 2 svikthopp och knäböjning, och upprepar detsamma ännu en gång.

8. Tuppgång läres ju numera vid Centr. Inst., så den behöfver icke beskrivas; vill blott anmärka, att det vanligaste felet vid denna rörelse är, att veklifvet svänges för hårdt in, hvarför man i fråga om svankrygg iakttagit en viss försiktighet.

Tuppgången har stor betydelse äfven som balansrörelse och kan naturligtvis göras såväl med liksidigt som oliksidigt fästa händer: nackfäst med ena, höftfäst med andra o. s. v. Skulle förhållandena medgifva det, tages en språngmarsch på stället under armsvängning och sång, detta verkar i hög grad lifvande.

9. Utföres som vanlig armföring, med eller utan tåhäfning.

Till en början var lärarpersonalen i fru Baumgardtens skola mycket missbelåten med dessa afbrott i lektionerna, barnen skulle blifva distraherade o. s. v., men efter några få månader erkände de, att eleverna blifvit mycket uppmärksammare under lektionerna, samt att de nu med samma intresse följde den sista lektionen på dagen som den första, hvilket förut ingalunda varit fallet.

I en del af våra folkskolor förekommer, åtminstone i de lägre klasserna, ett sådant afbrott i timmarne, men hvarför kan man icke införa det i alla våra skolor? Jag frågade nyligen en liten flicka från Upp-

sala folkskola, om barnen där *alltid* fingo taga rörelser under lektionerna, eller *när* de fingo göra det. Hon svarade: »När vi icke längre kunna sitta stilla eller äro för mycket ouppmärksamma». Vore det inte tusen gånger bättre att förekomma sådant genom att i tid låta barnen få det kvantum rörelse, som naturen själf fordrar? För gossarna är naturligtvis dessa afbrott i lektionerna lika behöfliga som för flickorna, hvad mottagligheten för undervisning beträffar, men för flickorna ännu mera nödvändigt, emedan de icke leka och rasa under »kvarten» som gossarne göra, och därtill kommer, att det är vid ytterst få flickskolor, som eleverna hafva gymnastik hvarje dag, de flesta få nöja sig med en kvart eller halftimme 2 à 3 gånger i veckan. Då det gäller kvinnornas fysiska uppfostran tages det nyttiga icke alltid som hufvudfaktor, men utom att en väl ordnad gymnastik skulle skapa friska individer, skulle den äfven skapa vackra figurer, och det borde vara ett vägande skäl. Resultaten voro, äfven i detta hänseende, vid fru B:s skola mycket vackra.

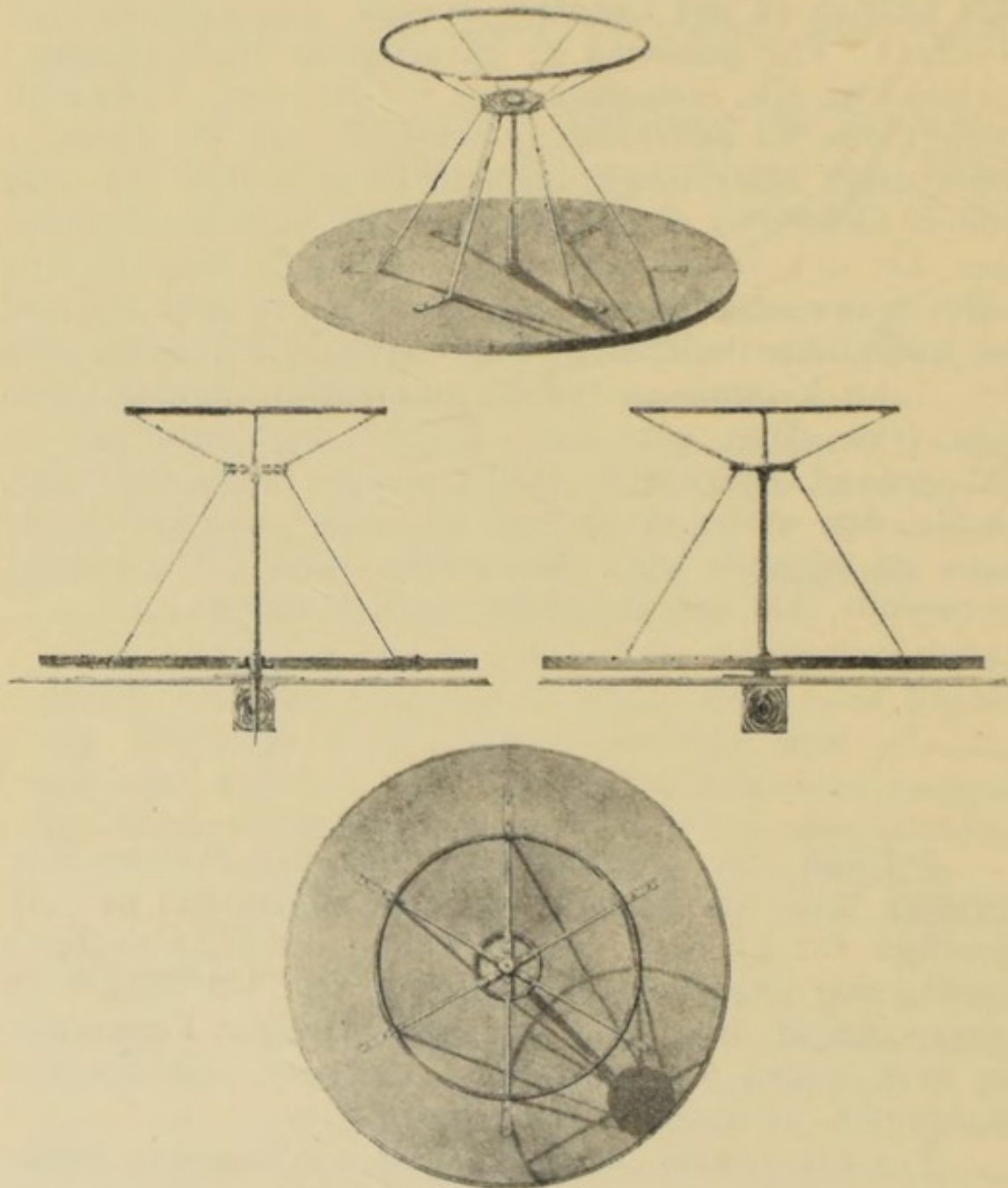
* * *

I fråga om grenhopp på häst och *starkare* häfrörelser hade de Ron den uppfattningen, att de voro skadliga för kvinnor. Hvarför han utdömde de förra förstås nog utan vidare förklaring, och beträffande de senare angaf han som skäl, att kvinnans bröstmuskler hade andra och viktigare funktioner, som skadligt påverkades af starka häfrörelser.

För att ersätta grenhoppet lät han flickorna hoppa på sidan af hästen, så att man intog ungefär samma ställning som i en vanlig damsadel, naturligtvis hoppades såväl till höger som vänster. I denna ställning kunde goda hoppare »gå öfver hästen».

Som förut sagdt ansåg de Ron aldrig en rörelse vara mål i sig själf, den skulle på samma gång den bidrog till en harmonisk utveckling af kroppen äfven

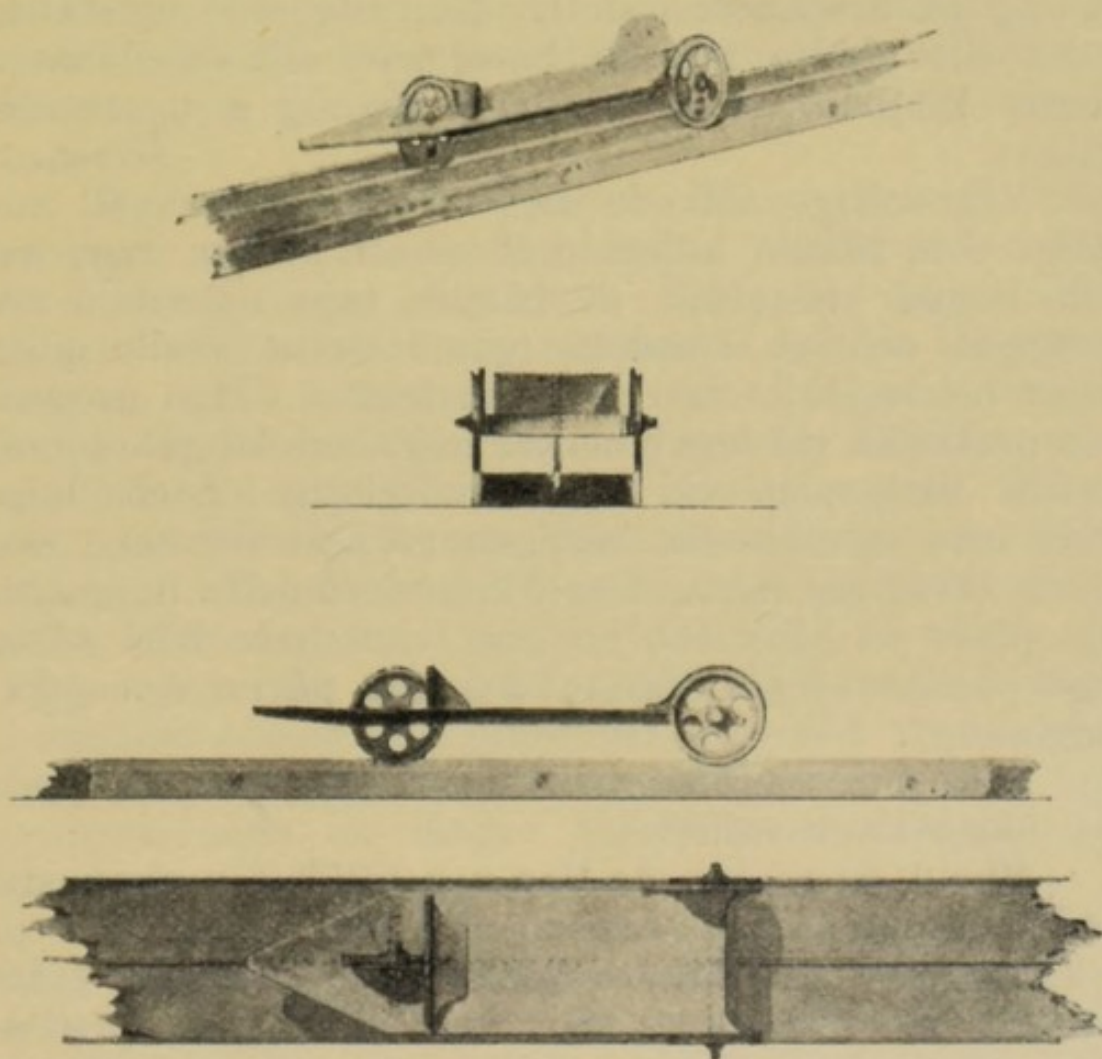
vara så formad, att den bidrog till lärandet af alla för människan nödvändiga eller nöjsamma färdigheter, såsom simma, rida, åka skridskor etc. och göra henne



Plansch 1.

oberoende af yttre hinder. Han konstruerade för detta ändamål flera redskap, han hade t. ex. sett huru sällan en person steg af en i rörelse varande vagn, utan att

falla. Han lät göra en rörlig skifva (ungefär efter samma idé som skulptörens s. k. Cavalette), hvilken sattes i svagare eller starkare fart, och från hvilken barnen vande sig att stiga ned på golfvet. Man hade handtag att hålla sig i, så att fara för fall förebyggdes. (Se plansch 1.)



Plansch 2.

Ett annat exempel: skridsko- och kälkåkning på s. k. rutschbana hörde till favoritnöjena i Petersburg och de Ron lät göra små trehjuliga vagnar, som löpte på en lång, med skenor försedd träbana, hvilken hade madrasserade sidor. Banan var så fästad vid ena väggen, att den kunde höjas och sänkas. (Se plansch 2.)

Allt efter förmåga åkte nu respektive flickor som gossar utför banan, först sittande, sedan stående, de skickligaste slutade med att rutscha utför baklänges i utfallsställning med ena eller båda armarna sträckta, den bakre foten sväfvande i luften. Den hade äfven stor användning vid behandling af ryggradssnedheter.

En sådan s. k. rutschbana, efter de Rons modell, fast mindre, fanns under många år i prinsessan Eugenie's våning på Stockholms slott. Den utgjorde en ständig källa till glädje för de barn, som allt emellanåt af henne inbjödos, och då fingo roa sig med att »åka kälke».

Vid voltigen öfvade de Ron sina elever att, samtidigt som hästen hoppade öfver ett hinder, taga sats och hoppa vid sidan af hästen, taga ny sats i nedsprånget och så i sadeln igen. Detta skulle göras lugnt och mjukt, utan att oroa hästen. Han använde det praktiskt vid kombinerade höjd- och längdhopp och kunde härigenom vid behof underlätta hästens hopp. Den ofta omnämnde hertigen af Leuchtenberg hade äfven öfvat sig härmed och kom med detta hopp lyckligt öfver en häck och en graf, som hans häst antagligen annars icke klarat; det var på en stor jakt i England.

Man har sagt mig att detta sätt användes inom det ungerska kavalleriet.

Bland de regler, de Ron uppställde för gymnastikundervisningen, var den af alla stora pedagoger påbjudna, men så sällan praktiserade, att aldrig trötta eleverna och därefter, att alltid låta dem först utföra rörelserna i deras enklaste former och utan att begära precision eller korrekthet, följande bildhuggarens exempel att först groft hugga till det marmorstycke, som skall bearbetas, och sedan så småningom mejsla ut bilden mer och mer. Alla rörelser skola förklaras och visas. All rättning skall ske lugnt, med tålmod, utan skymford och *framför allt utan handgripligheter*.

Vid redskapsrörelser och fäktning bör afdelningen icke bestå af mer än 10—15 man, vid fristående kunna

afdelningarna göras större och vid linjeöfningar naturligtvis mycket större.

de Ron satte ett stort och berättigadt värde på en uthållig språngmarsch, han uppöfvade rekryter och skolbarn (flickor och gossar) till att springa 30—40 minuter utan att blifva anfådda. Han ville att soldaterna skulle företaga skjutöfningar omedelbart efter en sådan språngmarsch, först då finge man en verklig måttstock på hvad värde den hastiga förflyttningen besatt. Skulle truppens träffsäkerhet i afsevärd grad minskas, så tjänade icke språngmarschen sitt afsedda ändamål.

Sommaren 1902 gjordes här i Sverige några öfningar af liknande slag, hvilka hittills sällan torde förekommit inom vår armé. Truppen, några afdelningar af Västmanlands regemente, gjorde en språngmarsch på 4 kilometer på en tid af 27 minuter, passerade en hinderbana och tillryggalade därefter, under omväxlande språngmarsch och vanlig marsch, 900 meter fram till skjutbanan, där målskjutning omedelbart företogs. Resultatet blef godt, man uppnådde vid de olika afdelningarna i medeltal från 75—91 points. Till läggas bör, att ingen man öfver 30 år fick deltaga i marschen och sträng order var utfärdad att om någon kände mjälthugg, svindel etc. skulle han genast utgå; truppen hade en längre tid öfvats med kortare, liknande marscher.

Huru de Ron systematiskt öfvade språngmarschen, äfvensom hvilka försiktighetsmått han iakttog för att icke öfveranstränga sin trupp, finnes utförligt beskrifvet i »Förslag till gymnastikens införande i Ryska riket». Då rekryterna blifvit uppöfvade, utfördes dessa språngmarscher med gevär och full packning.

Då ett barn eller en rekryt skulle lära sig skjuta, använde de Ron följande originella metod. För att vänja eleven vid smällen fick han skjuta de första skotten med knallhatt och som skottafla begagnades ett brinnande ljus. Träffades »pricken», så slocknade lågan, i annat fall brann den fortfarande. Det var ett lika billigt och enkelt som roande sätt att skjuta

till måls. Längre fram fick eleven skjuta med löst krut mot samma mål, och först därefter börjades med kula mot vanlig skottafla.

* * *

Som ofvan sagdt, utarbetade de Ron såväl förslag till ett gymnastiskt central-inst., som ock detaljförslag huru han tänkte, att detta institut så småningom skulle utsända lärarekrafter till hela landet, och hvilka åtgärder som i öfrigt skulle vidtagas för att införa en rationell gymnastik.

Hans första fordran för att nå detta mål lyder: »I kraft af allerhögsta befallning måste den fysiska uppfostran antagas som basen för all offentlig uppfostran och följaktligen därtill anslås nödig tid och nödiga medel.

Vid fördelning af dygnets 24 timmar måste de för den fysiska uppfostran mest lämpliga i främsta rummet utväljas, och bland dessa åter de för den gymnastiska undervisningen mest passande.

I alla högre och lägre läroanstalter, från och med universiteten till och med folkskolan, måste gymnastiken fastställas såsom en för hvarje människa nödvändig, daglig sysselsättning.

Vid offentliga promenadplatser, som äro bestämda till folkfesters hållande, böra anordningar vidtagas och lekar tillställas, genom hvilka folket får öfva sig i att skjuta, kasta, brottas, löpa kapp o. s. v. för att sålunda kunna utveckla sin kraft, vighet och sinnens närvaro.»

På ett annat ställe, då han talar om gymnastikens inflytande på folklifvet, säger han: »Folklekarnas viktiga inflytande på folkets förädling och styrka är af historien bekant; de hafva dessvärre råkat i glömska, den rationellt utförda gymnastikundervisningen lämnar det bästa materialet till ändamålsenliga folklekar.»

* * *

de Ron klagade ofta öfver, att fäktningen på Gymn. Centr. Inst. icke mera bedrefs i samma anda, som på P. H. Lings tid. De flesta torde nog erkänna, att denna hans klagan då var berättigad, men tack vare goda lärarekrafter har fäktningen på de sista tio tolf åren undergått en genomgripande förändring.

KAP. VII.

Förslag till gymnastikens införande i kejsardömet Ryssland. Dat. 27 sept. 1855.

Detta utarbetades på generallöjtnanten grefve Rüdigers begäran och afsåg endast armén.

Gymnastiken som vetenskap, stödjande sig på vetenskapliga lagar, bestämmer form, tid och anordnandet af hvarje rörelse eller rörelsegrupp, den söker att förklara hvarje rörelse, eller med andra ord att bestämma dess fysiologiska betydelse. De första gymnastiklektionerna hafva till sin uppgift:

1) att bortarbета kroppens ensidiga styfheter och svagheter samt att harmoniskt utveckla rekrytens fysiska kraft och därigenom öka hans kroppsliga befinnande;

2) att utveckla hans förmåga i klättring, språng, hopp och voltige;

3) att genom inledande ställningar och rörelser förbereda rekryten till exercis, fäktning, ridt, simning och skjutning. Hit höra exempelvis alla rörelser, som uppöfva och uppmjuka leder och muskler, rörelser som stärka bröst och lungor i allmänhet, samt sådana rörelser, hvilka underlätta inlärandet af gevärsexercisen, såsom: armrörelser i olika plan, utan att axlarna röras, med eller utan vikter i ena handen, längre fram olika rörelser och ställningar som fordras för fäktning, simning, skjutning, artilleriöfningar och matrostjänst, så väl som förberedande öfningar till ridning, genom voltige på trähäst o. s. v.

Kroppsliga färdigheter.

(Tillämpade rörelser.)

Hufvudregler för rekrytutbildningen.

§ 1. Ju mera olikartad rekrytens sysselsättning är, desto hastigare och större framsteg gör han.

§ 2. Hvarje rörelse i hvarje olika gren af gymnastiken måste först i dess gröfsta former bibringas rekryten, utan att afseende fästes därvid, om den utföres väl eller icke; afrundningen och fulländningen kan endast vinnas gradvis och fordrar mycket tålamod. Man bör följa bildhuggarens exempel att först råhugga blocket och sedan utmäjsla statyn. En rörelses riktiga utförande, t. ex. en militärisk rörelse eller hållning, en marsch eller en vändning, är resultatet af *en mångfald öfningar* och hela kroppens harmoniska utbildning. Detta resultat kan däremot icke vinnas genom *ensidig*, tröttande och ofta upprepad ansträngning. Detta kan icke nog ofta och nog kraftigt framhållas för instruktören.

§ 3. I början fäster man sig alls icke vid rekrytens hållning, då han går och står, man söker blott att lära honom det rent mekaniska vid rörelserna.

§ 4. Hvarje för stark eller för långvarig, ensidig öfning försvagar och är skadlig.

§ 5. Under hvarje lektion måste rekryten 2 à 3 gånger få en hvila på 2 à 3 minuter.

§ 6. Ju mera omväxlande öfningarna i hvarje lektion äro, desto mindre trötta de, och desto lifligare blir rekrytens sinne.

§ 7. Sång under lektionerna är ett mycket bra hjälpmedel: 1) underlättar det andhämtningen, 2) vänjes örat vid takten under marsch och språng, och 3) vidmakthålles därigenom glädje och munterhet.

§ 8. Till en början måste man på det omsorgsfullaste undvika alla tröttande och ensidiga rörelser och bemöda sig om, att rekryten skall gå med glädje så väl till som från sitt arbete.

§ 9. Rekryterna skola efter ålder, kroppsbyggnad och styrka delas i afdelningar på 10—15 man. Vid denna indelning måste man alltid taga hänsyn till det yrke rekryten förut tillhört; detta gäller i synnerhet om dem, som komma in vid framskriden ålder. Afdelningarna kunna alltefter undervisningens art ökas, men detta får *icke* ske vid redskapsrörelser och fäktöfningar.

Tidsfördelningar.

Första månaden. Dagligen 4 timmars undervisning.

1:sta veckan. En timme på f. m. och en timme på e. m., lätta förberedande öfningar för lederna, omväxlande med fri marsch under sång, geväret hålles än i den ena, än i den andra handen. Mekaniska öfningar af höger och vänster om, utan att fästa sig vid om det göres fult eller vackert. Man måste 3—4 gånger i timmen omväxla med rörelser för lederna och marscher med geväret i handen. En timmes målskjutning med knallhatt mot ett brinnande ljus för att vänja sig vid knallen och att lära sig sikta. En timmes undervisning i namnen på gevärets olika delar, äfvensom att söndertaga och åter sammansätta det; därmed fortsättes hela månaden. Hvarje lektion slutas med $\frac{1}{2}$ —1 minuts språngmarsch under sång.

2:dra veckan. Om man redan nu kan öfvergå till andra rörelseformer, måste lämnas åt instruktörens ömdöme, för öfrigt fortgå öfningarna liksom första veckan. Hvarje lektion afslutas med 1 minuts språngmarsch under sång.

3:dje veckan. De gymnastiska rörelserna tagas starkare. Förberedande rörelser till språng, förberedande rörelser till fäktning, marscher med geväret som förut, vändningarna göras afrundade, höger-, vänster- och helt om; anvisning hur man skall göra gevär på axel och därifrån för fot gevär, allt blott på enklaste sätt. Skjutning med löst krut, utan kula. Hvarje lektion afslutas med 1 minuts språngmarsch under sång.

4:de veckan. Rörelserna göras starkare och med mera precision. Lättare fäktöfningar med geväret, marscher, vändningar, gevärets laddning o. s. v. Målskjutning med kula. Som afslutning 1 minuts språngmarsch. Man fortsätter dagligen, som ofvan sagts, med gevärets söndertagande, rengöring, sammansättning etc.

Andra månaden. Dagligen 4 timmar praktisk undervisning i gymnastik, fäktning, skjutning och exercis. En timme gymnastik, fria rörelser, lätta redskapsrörelser, såsom klättring, balansgång och språng på redskap. En timmes gevärsexercis, linjemarsch, vändningar, svängningar (defilering), med ett par tre gångers kort hvila, sång och signaler. En timmes bajonettfäktning. En timmes målskjutning. Den dagliga undervisningen i gevärets och packningens skötsel fortsättes som förut. Språngmarschen vid slutet af hvarje lektion ökas till 1 $\frac{1}{2}$ minut.

Tredje månaden. Dagligen 5 timmars undervisning. En timme gymnastik. Sammansatta fristående rörelser och svårare redskapsrörelser, såsom längdhoppning och hopp öfver häst. Två timmars exercis med kort hvila hvar kvart. En timme bajonettfäktning. En timme målskjutning. Språngmarschen under sång ökas småningom till 2 minuter. Den teoretiska och praktiska undervisningen i de för soldaten nödvändiga läroämnena fortsättes alltjämt.

Fjärde månaden. Dagligen 5 timmars undervisning. Fördelningen af öfningarna är densamma som under edje månaden. Man ökar i uthållighet och styrka alltefter rekryternas framsteg, deras förvärfvade styrka och vighet.

Höjd- och längdsprång, balansgång med gevär och tom packning, fäktning med tom packning och exercisöfningar med half packning. Afslutas med språngmarsch under tre minuter, delvis med sång. Den teoretiska och praktiska undervisningen med geväret fortsättes som förut.

Femte, sjette, sjunde och följande månader kunna öfningarna pågå under 6—7 timmar dagligen, emedan

de större militäröfningarna fordra mera tid. Men därvid står en gång för alla fast: 1 timmes gymnastik och det skall vara den första öfningen på dagen, 1 timmes fäktning, och dessutom bör hvarje rekryt dagligen få skjuta 2—3 skarpa skott. Redan under den *femte* månadens gymnastik och fäktlektioner ökas så småningom packningens tyngd, så att under *sjunde* månaden alla rörelser, såsom fäktning, hopp, språng o. s. v., utföras med full packning. Under *sjette* och *sjunde* månaden förekomma praktiska öfningar, vid hvilka rekryten lär sig att öfvervinna naturliga och konstgjorda hinder, såsom att klättra uppför murar med hjälp af kamraterna (bilda pyramid), hopp med stång (stafsprång) öfver graf eller höjdhinder o. s. v. Språngmarschen vid lektionernas slut, delvis under sång, fortsättes alltjämt med ökning af $\frac{1}{2}$ —1—2—3 minuter, tills man uppnått 25—30—40 minuter. Då man kommit upp till denna siffra, sker en sådan språngmarsch högst en gång dagligen.

Anm. Vid dessa långa språngöfningar måste rekryterna indelas efter kroppskonstitution och stor hänsyn tagas till beskaffenheten af hvarje individs lungor.

Den dagliga undervisningen lämpas efter för handen varande förhållanden.

Då utbildningen gäller matroser, måste man lämpa rörelserna efter deras behof, liksom att för dem tillägges fäktning med dolk och bila.

* * *

Man måste alltid fasthålla gymnastiken som en oföränderlig och hufvudsaklig sysselsättning, hvilken liksom skall bilda stommen till alla de färdigheter, som för soldaten äro af nöden, ty genom densamma blifva hans kraft och duglighet utbildade, liksom han blir i stånd att utföra, hvad som betingas af hans yrke. Genom medvetandet om fysisk kraft, vighet och skicklighet i alla behöfliga färdigheter, språng, klättring, skjutning, fäktning, hopp, ridning, simning o. s. v. utvecklas mod, själförtroende och lugn i farans ögonblick.

Likaså viktig är målskjutningen, som måste försiggå 2—3 gånger i veckan.

Vid hvarje regemente skall finnas ett kompani, bestående af de i gymnastik och fäktning skickligaste officerare, underofficerare och underbefäl, och detta kompani skall hafva rang och namn af 1:sta kompaniet.

Till rekrytskolan skall kommenderas de skickligaste officerare och underofficerare vid regementet, oberoende af anciennitet, och denna kommendering skall anses som en ärepost och medföra rangplats.

Gymnastikinstruktören skall äfven vid alla öfningar vaka öfver, att packning och vapen så anpassas, att de icke hämma soldatens rörelser och fria respiration.»

Härefter följer hvad jag redan sid. 16—19 citerat.

* * *

Innan jag lämnar friskgymnastiken, vill jag nämna några ord om en af de Rons favoritidéer, nämligen hvad man kunde kalla folkbevapning eller allmän värnplikt.

Liksom Ling ifrade de Ron för, att man skulle låta all ungdom, folkskolans så väl som elementarskolans, öfvas icke blott i pedagogisk gymnastik, utan äfven i exercis, fäktning skjutning* etc., så att när beväringstiden kom, skulle man endast behöfva repetera dessa öfningar helt hastigt och så få använda de reglementerade veckorna till strategiska öfningar. En underofficer eller korporal kunde mycket väl leda öfningarna i skolorna, och det skulle icke behöfva bli dyrt alls.

Hvarför detta förslag vann så liten anslutning är svårt för en oinvigd att fatta, det hade icke i afsevärd grad ökat utgifterna, och däremot hade man fått hela landets ungdom öfvad och vapenför. Generallöjtnant Weidenhjelm, som på 1880-talet var chef

* Hade staten icke råd att skaffa gevär, kunde man nöja sig med armborst och pilar.

för landtförsvarsdepartementet, inresserade sig för idéen och lät de Ron utförligt demonstrera den för sig, men mera blef det icke. Boerkriget har gifvit oss tydliga bevis på att vid försvarskrig i svårtillgänglig terräng kan man med liten numerär försvara sig länge och med framgång mot en fientlig öfvermakt, om ens folk kan förflytta sig raskt, skjuta säkert och har själfbehärskning nog att icke skjuta, förrän fienden är inom skotthåll.

KAP. VIII.

Jag öfvergår nu till de Rons diktater om *hälsa, sjukdom* och *sjukgymnastik*.

»Med *hälsa* förstås normal funktion hos alla kroppens delar; *sjukdom* kallas hvarje rubbning däri. Enligt min öfvertygelse existerar ingen sjukdom i människokroppen, utan att stockning finnes i något organ. Med stockning förstås, att ett organ, eller delar däraf, förlorat sin förmåga att taga emot närande och bortkasta förbrukade delar; dessa stanna således kvar, och hinder uppstår i hela det lymfatiska och venösa systemet.

Sjukdom eller rubbning i den animala ekonomien kan framkallas antingen genom själen (psykiskt), eller därigenom att materie från den yttre världen blandar sig med organismen (kemiskt), eller att materie från den yttre världen berör organismen (mekaniskt). Vid hvarje lifsföreteelse i organismen, af hvad namn och beskaffenhet den vara må, måste alla tre faktorerna, den psykiska, den kemiska och den mekaniska samverka. I följd häraf måste vid hvarje sjukbehandling alla tre faktorerna noga beaktas och uppmärksamt iakttagas hvilken af dem, som i det eller det fallet bör anses som hufvudfaktor.* Samma förhållande är äfven gällande både vid pedagogisk och dietisk behandling.

Vid alla kroniska och de flesta akuta sjukdomar (yttre skador naturligtvis undantagna) är det således icke blott en viss del, som lider, utan hela den animala ekonomien blir störd. Vid hvarje sjukbehandling,

* Detta är ju fullständigt P. H. Lings teori.

af hvad slag som helst, måste man därför söka tillintetgöra denna stockning, denna stagnation. Detta kan visserligen ske på flera sätt, men det naturligaste sättet är medelst rörelse, enär hvarje lifsföreteelse sker medelst rörelse, och den animala ekonomien beror i första rummet på att de villkorliga musklerna naturligenligt öfvas. Därför bör vid behandlingen i synnerhet verkas på cirkulation, digestion etc. med ett ord till hela den animala ekonomiens återställande.

Verkan af den passiva rörelsen är primärt höjande af nerv- och kärlverksamheten, sekundärt och hufvudsakligast resorberande, bortförande, förintande.

Verkan af den aktiva rörelsen är primärt ned-sättande, men sekundärt och hufvudsakligast stärkande, lifgifvande, närande. Man börjar därför att med lätta passiva rörelser bearbeta hela kroppen för att ögonblickligt öka kärl- och nervverksamheten, därigenom görande kroppen mottaglig för påverkan; men härmed är ingen kraft gifven, den kan endast åstadkommas genom kroppens egen aktiva rörelse.

De passiva rörelserna böra omedelbart åtföljas af aktiva för att öka den arteriella, närande blodströmmen, och därigenom bortföres en mängd af de genom de passiva rörelserna lösgnidna, förbrukade ämnena.»

För att åskådliggöra detta brukade de Ron använda en bild, som tyckes mig träffande: Om man vill göra ren en svamp, i hvilken jord eller smuts fastnat, så är det lättaste och bästa sättet att krama svampen upprepade gånger i rinnande vatten. Kramningen motsvarar den passiva rörelsen, det rinnande vattnet den aktiva.

»Man bör börja med rygg, bröst och mage såsom de viktigaste delarna och så låta hela kroppen arbeta. *Jag har funnit, att ett ofta upprepande af samma rörelse har en mycket större verkan än att gifva den kraftigare och blott en gång. Naturligtvis måste man, då någon viss del lider, lägga synnerligt arbete där, men aldrig glömma att organismen är ett helt, och att aldrig en del lider, utan att detta inverkar störande på det hela.*

Försiktighet måste ju alltid iakttagas, man får naturligtvis icke draga blodet till en del, som redan är öfverfylld, utan man arbetar först undan det hinder, som finnes för blodets normala afflöde.

Vid alla sjukbehandlingar måste man noga beakta nödvändigheten af att hafva klart för sig den olika verkan af en aktiv och en passiv rörelse. Vid akuta fall kan inflammationen visserligen vara så stark, att blott passiva rörelser, och det af allra lättaste slag, kunna användas, men inom kort kan och bör man börja med aktiva rörelser, om än aldrig så svaga, omedelbart åtföljda af svagare eller starkare passiva.

Orsaken att gymnaster och s. k. massörer så ofta misslyckas vid behandlingen af kroniska åkommor ligger just i förbiseendet af det faktum, att ingen passiv rörelse i någon afsevärd grad ökar den arteriella strömmen, d. v. s. den närande, den kraftgivande; detta kan endast den aktiva rörelsen göra. Om den ögonblickligt ökade kärilverksamheten, som är en passiv rörelses primära verkan, kan ju här icke blifva fråga.

Är det en lam muskel, som man vill påverka, och denna är så svag, att den icke kan öfvervinna den ifrågavarande kroppsdelens tyngd, så måste man hjälpa till genom att lyfta en större eller mindre del af tyngden och sålunda underlätta hans arbete.

Är muskeln så fullständigt lam, att ingen rörelseförmåga finnes, måste man låta de närmast omkring liggande musklerna arbeta och på så sätt pumpa in arteriellt blod, ty, som bekant, ökas vid aktiv rörelse blodströmmen icke allenast inom den arbetande muskeln utan äfven inom alla omkring densamma liggande delar, muskler, nerver etc. ända intill benmärgen.»

* * *

Som ofvan antydt, var det företrädesvis deformiteter af alla slag och bland dem svårare scolioser, som här hemma kommo under de Rons behandling, och likaledes var det vid dessa fall, som hans behandling i synnerhet skilde sig från den vid Gymn. Centr. Institutet vanliga. Först må då nämnas, att han som

regel alltid skötte sina patienter två gånger dagligen, alltid gaf flera rörelser i följd, och emellan hvar sådan »grupp» hvilade patienten en stund, och att han, som nyss nämndes, ofta upprepade samma rörelse, eller i alla fall upprepade gånger återkom till den del, hvar-est han ansåg sjukdomen, stockningen, hafva sitt säte. Han använde passiva rörelser i mycket rikare mått än Centralen, och, som äfven nyss nämndes, åtföljdes dessa omedelbart af aktiva rörelser.

Man har påstått, att de Ron var så egenkär, att han aldrig ville lära af andra; jag vill gifva ett ex. på motsatsen och kunde nämna många fler.

Som de flesta samtida gymnaster hade de Ron för vana att aldrig gifva behandling åt kvinnor under deras menstruationstider. Den första sommar jag arbetade under de Ron, hade han en patient, som regelbundet blef sämre under dessa uppehåll. Jag hade arbetat hos major Th. Brandt i Sköfde och sade de Ron, att vi ofta hos Brandt fått goda resultat just genom att icke afbryta behandlingen, utan endast efter omständigheterna förmildra den. Då jag framställt för de Ron hur jag tänkte, att ifrågavarande behandling kunde lämpligen utföras, bad han mig genast göra ett försök, och sedan använde han alltid detta tillvägagångssätt med sina andra patienter.

* * *

I fråga om snedheters (scoliosers) behandling skilde de Ron sig fullkomligt från andra gymnaster: han fordrade, att ingen scolios finge behandlas, utan att ryggen var blottad, så att gymnasten kunde se huru musklerna arbetade; han tog aldrig emot en scolios, utan att hafva försäkrat sig om att få fortsätta behandlingen i tre månader, om det var lindrigare fall, i svårare fall ända till ett helt år; han fördömde alldeles gipsbehandlingen samt begagnandet af stödjande korsetter, och till sist skilde han sig äfven däri, att hans behandling öfvervägande bestod af aktiva rörelser i motsats till de vanligast förekommande passiva sträckningarna, tryckningarna etc. Emot den af läkare ofta

uttalade meningen: »snedheten är ännu så obetydlig, låt oss vänta och se, den växer kanske bort», protesterade de Ron af hela sin kraft. Han sade: en lindrig snedhet kan alldeles botas, en svårare väsentligen förbättras, men har vridning i kotorna redan inträdt, så kan ingenting få ryggen felfri igen. Därtill kommer, att lyckas man redressera scoliosen på ett barn, innan det uppnått 3 års ålder, så har ryggraden ingen tendens att åter krökas. Prof. Claeson, som de Ron en gång frågade om den vetenskapliga förklaringen på detta faktum, ansåg skälet vara, att först efter tredje året antaga ländkotorna den för dem karaktäristiska formen. Den scolios däremot, som först kommer under behandling efter nämnda ålder, har benägenhet för återfall och måste i de allra flesta fall behandlas, åtminstone tidtals, ända tills kroppen växt ut.

Om vi härmed jämföra några uttalanden af erkända auktoriteter på scoliosens område, såsom Schulthess i Züri och Hoffa i Berlin, så öfverensstämman de i hufvudsak med de Ron. Jag citerar efter d:r P. Haglunds broschyrer Hygiäa 1902 och »Wolfs transformationslag» (1902). »En lindrig scolios är en ofarlig sjukdom, under det att svårare former äro mycket grava lidanden.» Förf. anför om Schulthess erfarenheter, »att gipsbehandlingen, enligt den funktionella ortopediens grundsatser, snarare försämrat än förbättrat hans resultat, hvarför han också öfvergifvit densamma» (Hygiäa). Hoffa säger: »snedheter af första graden kunna alldeles botas, snedheter af andra graden kunna väsentligen förbättras, men af tredje graden är föga förbättring att hoppas». I »Wolfs transformationslag» säger förf. sid. 419: »att Schulthess på grund af en lång, på ett rikt och utomordentligt noggrant observeradt och bearbetadt material grundad erfarenhet anser sig kunna i allra positivaste form taga afstånd från korsetterapien».

Hvad den moderna ortopediska kirurgien sätter högst vid behandling af scolioser är individualisering, och det är just häri, som de Rons behandlingsmetod öfverträffar alla andra.

För att patienten skulle hafva nog varmt på sig och gymnasten dock under alla rörelser se ryggen fri, hade den förra en lång blus, som knäpptes i ryggen, linnen aftogs och lifstycket vändes bakfram. Då gymnasten alltid ser ryggen bar, kan aldrig misstag äga rum vid behandlingen, man ser då genast, om en rörelse är olämplig eller icke tages rätt. Hvar och en, som arbetat med sneda, vet att de genom vanans makt känna felaktigt; när en sådan person sträcker sig på något visst sätt eller tror sig stå rak, kan det lätt hända, att ryggen är alldeles snedvriden, eller att oriktiga muskelpartier arbeta.

de Ron satt som en modellör och arbetade, drog in här, sköt fram där, uppmanande patienten till starkare spänning, tills han genom val af utgångsställning och med hjälp af patientens arbete fick fram det bästa, som för tillfället var möjligt att ernå, och så kommanderade han: »still». Men han begärde aldrig, att denna ansträngning skulle vara långvarig och tröttande.

Han gaf rörelserna gruppvis och med en stunds hvila mellan hvarje grupp, patienten fick då ligga utsträckt på rygg och med endast en ytterst tunn kudde under hufvudet.

Vid lindrigare snedheter får man ju ofta vackrare rätning på ryggen genom liksidiga armrörelser, med eller utan oliksidig utgångsställning. Till ex. vid en lindrig C-formig krökning, med konvexiteten till vänster, då höger skulderblad hänger och höger höft står ut (skjuter upp), då rätas ryggen bättre genom att i höger gång st.-ställning sträcka upp båda armarna och göra en stup-båg-st.-hållning, eller en famnst. armvinkling (armböjning och str. under motstånd), än om man endast skulle sträcka upp eller böja h. arm. För snedheter af andra graden använde de Ron alltid oliksidig utgångsställning, gångst., utfallst., språngsitt., sidliggande etc. Efter hvarje grupp togs hans ofvan beskrifna s. k. smärörelser, afpassade efter hvars och ens behof.

Då starka »snedrörelser» ofta äro ganska ansträngande, brukade de Ron efter en sådan rörelse gifva

hvad han kallade »fallstående skakning». Denna rörelse har en så stor användning äfven vid många andra åkommor, synnerligast för svagt bröst, håll, o. s. v. att jag vill försöka beskrifva densamma. Rörelsegifvaren sitter med framåtsträckta armar och tar emot r. t. som, stående på cirka $\frac{1}{2}$ meters afstånd framför honom, faller emot hans flata händer. R. t. spänner sig styf och rörelsen, fallet, sker endast i fotlederna och göres först framåt, sedan äfven bakåt. R. g. utför nu en kraftig skakning såväl på bröst som rygg. Denna rörelse är utomordontligt behaglig och icke tung att gifva, så snart man lyckas få patienten att verkligen *falla*, och icke bara *böja* sig framåt eller bakåt.

Så rätad som en scolios i en väl vald utgångsställning och hållning kunde blifva, så rak ansåg de Ron att han också kunde få patienten, och hans behandling gick ut på att icke blott göra ryggen böjlig, men att hvarje ökad böjlighet skulle åtföljas af ökad styrka och stadga i kroppen.

* * *

Till fullständigande af det redan sagda bifogar jag några anteckningar från sommaren 1883.

Den uppfattning de Ron bildat sig om scoliosers botande, utgår från antagandet, att samma lagar, som gjort sig gällande vid snedhetens bildande, göra det ock vid dess botande. Nu mera erkännes allmänt att de flesta förvärfvade snedheter uppkommit genom ovanor, d. v. s. oupphörligt upprepad användning af ena armen, ständigt »hängande» på ena benet o. s. v.

Då snedheten uppkommit *icke genom att några gånger hänga på ena benet, utan genom att oupphörligt upprepa detta*, kan man heller icke tänka sig att kunna bota snedheten på annat sätt än att ständigt genom en mängd direkta snedrörelser, en, två à tre gånger dagligen, samt dessemellan hvar hel, eller ännu hellre hvar halftimme några enkla rörelser, dem patienten kan göra på egen hand, motverka det onda och så

småningom öfvervinna den benägenhet till oriktiga ställningar, som är ett så gifvet fel hos alla sneda.

Den gymnastik en sned person behöfver inskränker sig icke till några få rörelser, utan 15 à 20 i sträck, därefter hvila, och så omigen 1 à 2 gånger till. Ibland ger de Ron ända till 4 grupper på f. m. och 3 på e. m., hvar och en innehållande omkring 15 à 20 rörelser eller mer. För nästan alla sneda använder han såsom allmänt stärkande sina s. k. »smärörelser», dels under sin behandling och dels får patienten taga dem flera gånger om dagen på egen hand.

Ett stadigt lifstycke med rotting i stället för ben användes vid svårare fall, för att under natten motverka snedt läge eller hopböjning af kroppen. I allmänhet är det hållningar som användes, dock göres resningar under motstånd från framåt eller sidböjdt läge, i synnerhet om patienten är kufaxlad. Endast då är en rörelse, hållning eller utgångsställning riktig, om ryggen därvid rätas så mycket som möjligt. Att därför låta patienten, hvars t. ex. vänstra höft står ut, göra en stup-båg-stående hållning eller resning, utan att låta honom intaga vänster gångst. eller höger språng-sitt-utgångsställning eller liknande, duger till ingenting.

Språngsittande utgångsst. lämpar sig särdeles bra för att korrigera snedheter i höfterna.

Hos alla sneda, som icke komma under behandling, förrän de fyllt 4—5 år, kan återfall riskeras ända tills kroppen vuxit ut. Man bör därför lära barnen en mängd lätta rörelser, som de kunna göra på egen hand för att vidmakthålla den relativa eller fullständiga räthet, som man lyckats åstadkomma.

* * *

Det yngsta barn jag sett de Ron behandla var en 3—4 månader gammal gosse, hvars rygg genom kramp hade fått en stark C-formig krökning med konvexiteten åt höger. Här kunde ju icke blifva tal om annat än att låta kroppstyngden verka. Han lyfte upp barnet och höll det i luften på så sätt, att axlar-

nas och höfternas tyngd förde ryggen i öfverkorrigerad ställning; han lekte med gossen för att få honom att med höger hand fatta om samma sidas fot o. s. v. Efter omkring 4 månader var ryggen rak och stadgad i sin rätthet och har aldrig sedan haft den minsta benägenhet till krökning. Han är nu öfver 20 år gammal.

För fullständighetens skull vill jag nämna, hur de Ron verkställde sin undersökning af en snedhet.

Han satte sig med ryggen åt dagern, och patienten, hvars rygg blottades från halsen till och med höfterna, ställde sig framför honom, med hälarna slutna, fötterna i rät vinkel och armarna slappt nedhängande. Till en början sträcker patienten sig alldeles ofrivilligt, men för att däraf icke förvillas lät de Ron honom stå ett par minuter i samma ställning. Så småningom intager kroppen sitt vanliga läge, sin favoritställning, den ena skuldran sänkes eller skjutes ut, kroppstyngden föres öfver på ena benet, hvarigenom höften skjuter upp eller ut, och till sist framträder böjningen i rygg-raden. För att ännu tydligare få fram krökningen, lät han patienten böja sig framåt med kullrig rygg, och därefter förde han sina fingrar ett par gånger öfver kotornas tagguts-kott; då patienten åter rätade ryggen, såg han af de röda märkena hur pass stor afvikelsen var.

Vid en snedhet af andra eller tredje graden faller den ju genast i ögonen.

KAP. IX.

Anteckningar från 1883. Vid behandling af krympningar är den största ihärdighet af nöden. Om stora samlingar af exudat förhårdnats i lederna, knä, höft etc., måste dessa, så att säga, nötas bort genom upprepade passiva rörelser, gnidning, valkning, hackning, nyphackning, o. s. v. och genast därpå aktiva rörelser användas för att bortföra de lös-gnidna partiklarna.

Då musklerna kring en led äro styfva eller ömmande, brukade de Ron låta en af oss valka rundt om leden, under det att han utförde en passiv rullning, böjning och sträckning. Ibland gjordes äfven aktiva rullningar under sådan valkning.

Bland andra åkommor hade de Ron ofta att göra med höftsjuka.

Första stadiet af höftsjuka är en inflammation i höftleden; häraf följer lårbenshufvudets utskjutande ur ledhålan, hvarigenom benet förlänges. Därefter skjuter ledhufvudet ut ur hålan, glider utefter dess kant och stannar i fördjupningen på höftbenet. Benet blir härigenom kortare och nu har höftsjukan kommit i sitt *andra stadium*. Först råder någon rörlighet i denna nya led, men snart förbroskas den, eller det uppstår varbildningar med åtföljande fistelgång, bölder eller dylikt.

Får man en patient i första stadiet d. v. s. då benet förlängts, kan man ännu återställa honom fullkomligt, men har andra stadiet redan inträdt, d. v. s. benet förkortats, kan man ej mera få det lika långt som förut, utan då måste man sätta på en större eller

mindre klack och eventuellt sula. Men kroppens framåtböjda ställning, framkallad af höftens utkjutning bakåt och den haltande gången, kunna afhjälpas. I sjukdomens första stadium ger man endast lätta valkningar, strykningar etc. omkring höftleden, *passiv* grenrullning, knä-, ut- och inåtföring, samt svaga benskakningar. Som benet har benägenhet att luxera, lägges bandage (lindning) om leden, innan man efter sista skakningen eller en *svag* dragning släpper benet.

Så snart man lyckats häfva inflammationen öfvergår man så småningom till aktiva rörelser.

Får man däremot patienten, sedan benet en gång blifvit kortare och leden styf, måste man visserligen använda mycket passiva rörelser, men strax därpå *aktiv grenrullning*, knä-, in- och utåtföring, -uppdragning, -utsträckning, -böjning, fotrullning och fotböjningar, allt *aktivt*.

Man bör äfven öfva patienten med hvad de Ron kallar »skolgång» d. v. s. att, medan man lämnar fysiskt eller moraliskt stöd, öfva honom att mer och mer stöda och lita på sitt ben, sätta hela foten och ej blott tåspetsen i golvet, att taga små, jämna steg, att undvika haltande o. s. v., och så steg för steg vänja honom att lita på sig själf och så mycket som möjligt verkligen stödja sig på det sjuka benet.

De aktiva rullningarnes stora företräde framför endast böjning och sträckning eller vridning ligger däri, att alla omkring leden liggande muskler tvingas att succesive arbeta, man kan icke undgå en enda, hvilket annars lätt blefve fallet.

Jag har endast sett de Ron sköta ett fall af höftsjuka i första stadiet, det lyckades fullständigt och på mycket kort tid.

Däremot hade han flera patienter, som först kommo till honom sedan benet blifvit kortare och leden styf. Han lyckades få rätt god rörlighet i höftleden och rak gång, utan haltande, men det är en för båda parter ganska arbetsam behandlig, fordrar mycket arbete af gymnasten och tålmod från patientens sida. En af de Rons patienter hade haft höftsjuka vid

6 års ålder, var 30 år då hon kom under hans behandling och hade då i åtta år gått på kryckor. Denna behandling afslutades flera år innan jag lärde känna de Ron, men jag har otaliga gånger under 20 års tid sett patienten i fråga på Stockholms gator. Hon går stödd på käpp, men haltar. Af dem, som behandlades under min tid, voro alla unga personer och i de flesta fall fick han mycket goda resultat. En af dem träffade jag en afton, åkande skridsko på Nybroviken.

* * *

I Sverige ledde de Ron endast 4 klumpfotsbehandlingar, 2 voro flickor och 2 gossar, hvilka alla kunde anses särdeles lyckade. Om de båda flickorna saknar jag underrättelse för de senaste åren, men om de båda gossarna, hvaraf den ena hade båda fötterna deforma, kan jag intyga, att de båda två dansa, cykla, åka skridsko m. m.

Den ena af dem mottog de Ron endast några få månader före sin död och behandlingen öfvertogs af en bland de Rons elever, hvilken med undantag af sommarmånaderna, då gossens mor skötte behandlingen, fortsatte den, tills han blifvit omkring 14 år. Om honom yttrade nyligen en ung dam: »det är verkligen skada, att B. slarfvar litet med sin högra fot, det borde han lägga bort.» Mera återstod icke af hans svåra klumpfot.

Den andra, med båda fötterna deforma, var från landsorten och hade icke tillfälle att hela sin uppväxttid vistas i Stockholm. Hans mor lärde sig behandlingen och hon och gymnasten alternerade. För ett par år sedan, han var då fullväxt, ville han gärna vara med i »Folkdansens vänner», men var generad öfver sina smala ben, det var det enda, som hindrade honom. Det finnes ju ingen allmogedräkt med långbyxor.

Jag kan icke underlåta att här uttala det varmaste loford öfver dessa båda mödrar för deras outtröttliga tålmod och uthållighet.

Som ofvan nämndt, konstruerade de Ron ytterst

lätta och praktiska bandager, såväl för dag- som nattbruk, i stället för de tunga och oböjliga, som den tiden brukades, och underlättade därigenom behandlingen. Nattbandaget är mera enkelt, endast med en vridbar led, dagbandagen däremot hafva 2 à 3 vridbara leder och äro så lätta och fint gjorda, att de sättas *innanför* och icke som annars brukades *utanpå* kängan. Sedan den moderna klumpfotsbehandlingen äfven hos oss fått sin representant* har man andra och hastigare sätt att behandla denna åkomma, men i hvad mån den nya metoden kommer att göra de Rons bandager öfverflödiga, därom är ännu för tidigt att döma.

En specialrörelse, som de Ron med rätta satte mycket värde på, vill jag försöka beskrifva, den bör icke få dö ut, ty den har en mycket stor användning vid behandling af hvarje fall af mer eller mindre styf fotled, gamla vrickningar och liknande. Man lägger en tunn kudde eller hoplagd handduk på golvet, lägger sin hand därpå, med volarsidan uppåt, patienten sätter sin fot däruti och flyttar sin andra fot tämligen långt bakåt, nästan i utfallsställning. Man fattar om foten med båda händerna och patienten utför en rullning i fotleden med så stor bana som möjligt. Rörelsen afslutas med att böja knäet framåt 3 à 4 gånger, så djupt som möjligt. Är rörelsetagaren en fullväxt person får rörelsegifvaren ordna åt sig på annat sätt, ty då blir tyngden för stor. Ett bekvämt sätt är att helt enkelt i golvet fastspika en lagom stor sko, i hvilken r. t. sätter sin fot och så behöfver r. g. endast fatta om fotleden och styra rörelsen.

Vid ett besök, som jag sistlidne vinter gjorde på Kristiania Ortopediska Institut, hade jag tillfälle att få visa denna rörelse för dess framstående ortopediske kirurg, d:r Gjertsen, som just hade ett fall af klumpfot under behandling. Han uttryckte sin stora tillfredsställelse med rörelsen, som han fann genialisk och genast anbefalld till sina biträden.

* * *

* Doktor Patrik Haglund, Stockholm. Ortopedisk kirurg.

Jag vill här meddela en behandling, som jag anser bland de Rons vackraste i sitt slag.

Den 1 nov. 1882 tog de Ron emot en ung gosse H. N. Som liten hade han fått vatten i ena knäet och under 8 år hade han försökt allt möjligt, upp- brytning af leden, gipsning etc., varit hos Mezger, som skickade hem honom med det beskedet: »Jag kan icke göra någonting annat än hvad edra egna läkare kunna, res hem!» Han behandlades af Helleday och Fogman, och till sist hade han varit på Zanderska gymnastiken, där d:r Z. föreslagit honom som det förnuftigaste att skaffa sig ett träben.

Knäleden var så krökt, att fotspetsen hängde ett kvarter från marken, knäet var vridet inåt och fotspetsen utåt, knäskålen vriden utåt, hela benet tunt, foten smal och vissen och utan minsta rörlighet i knäleden. Gossen hade icke velat finna sig i att begagna krycka, utan hängde formligen öfver en käpp som han stödde mot magen.

Det första de Ron gjorde var att öfvertala gossen att lägga bort käppen och taga en krycka, så att han kunde räta upp bålen.

Den 1 febr. 1883 kunde patienten sätta hela foten i golfvet och med hjälp af kryckan gå rätt bra utan att halta särdeles mycket.

Som vanligt använde de Ron en massa passiva rörelser för hela benet, omväxlande med så starka aktiva som möjligt. Det plågsamma vid denna behandling äro de våldsamma passiva sträckningar och de skarpa, hastiga knäböjningar och sträckningar (pumpningar) som måste användas för att få rörlighet i knäet.

För att knäleden icke skulle dragas samman igen så snart behandlingen var slut, hade de Ron i samråd med instrumentmakare Werner*, Stockholm, konstruerat ett starkt bandage med knäkappa och led, försedd med kugghjul, så att då bandaget är påsnördt, man kan sträcka leden och bibehålla den i detta läge. Denna spänning får icke vara så stor, att den plågar; skulle

* Alla de Rons bandager finnas i Werners modellsamling.

bandaget genera, kan man släppa upp haken och minska spänningen med en eller ett par kuggar.

Dess värre förde de Ron ingen journal öfver sina sjuka, och jag har inga data på mina senare anteckningar.

Patienten sköttes vinter och sommar med några få dagars ledighet emellanåt och hela tiden 2 gånger om dagen. Då han slutade, kunde han gå två gånger om dagen från söder, där han bodde, och till Norra latinläroverket, utan att blifva trött. Han gick, utan vare sig krycka eller käpp och haltade obetydligt, men det var naturligtvis icke *full* rörlighet i knäleden. Behandlingen afslutades våren 1885.

* * *

En klar syn på de passiva och de aktiva rörelsernas olika verkan var den hufvudnyckel, med hvilken de Ron fann fram öfver allt. Under alla förhållanden redde han sig med den, och praktiskt använde han den vid alla tillfällen.

Då de Ron tog emot en patient, började han alltid med en inledande behandling, som skulle förbereda kroppen för den egentliga sjukbehandlingen. Under denna behandling, då han mera allmänt verkade på hela organismen, utan att därför förbise den egentliga sjukdomen, sökte han sig fram till de rörelser, som bäst lämpade sig för detta speciella fall, och försökte att finna sjukdomens grundorsaker. Sedan öfvergick han till en delvis mera lokaliserad behandling.

Ju ömtåligare en patient är desto större försiktighet måste naturligtvis iakttagas och de Ron predikade alltid Lings regel: »en för kraftigt gifven rörelse kan icke tagas tillbaka, däremot kan en för svag mycket lätt ökas.»

Detta är naturligtvis särskildt nödvändigt, om man har att göra med kvinnor under grossess. de Ron behandlade sådana fall med stor framgång och flera af dem, hvilkas föregående barnsängar varit mycket plågsamma, hade därefter en lätt och naturlig förlossning.

En af dem behandlade han ända till dagen innan hon fick sitt barn; hon hade födt 10 barn och hvar gång genomgått de förfärligaste lidanden, men nu gick det, för att begagna hennes egna ord: »som en dans». Det är enligt de Rons mening ett stort misstag att fostret blir stort och groflemmadt genom att modern får gymnastisk behandling under grossessen; erfarenheten har bevisat motsatsen.

Orsaken till de svåra barnsängarna är oftast den, att bäckenets ligamenter äro hårda och styfva samt att de fasta brosklederna äro stela. Genom gymnastik kan man mjuka upp de styfva ligamenten och få dem elastiska, hvarjämte brosklederna blifva mera rörliga. Behandlingen ökar dessutom hela kroppens styrka och elasticitet, och bukprässens muskelkraft hjälper icke så litet till att underlätta förlossningsarbetet.

En rörelse, som de Ron i detta som i så många andra fall satte stort värde på, var halffiggande *aktiv grenrullning*. Denna rörelse är äfven mycket verksam mot bleksot m. fl. sjukdomar.

Vid behandling af kvinnor i grossess måste, som sagdt, den yttersta försiktighet iakttagas; i synnerhet var de Ron mycket noga att vid alla rörelser, som kunna trycka nedåt bäckenet, skulle patienten alltid hafva en lagom hög pall under fötterna, så att knäna alltid stodo högre än höften. de Ron hade en gång en sådan patient, som han otaliga gånger hade gifvit ryggresning, utan att hon känt någon tryckning åt underlifvet, men en dag klagade hon plötsligen öfver att det tryckte. Då de Ron såg efter, befanns att pallen hade glidit undan, så att knäna voro lägre än vanligt, det var detta som framkallat känslan af tryck.

Hade en amma för litet mjölk eller för mycket däraf, eller för mycket i det ena och för litet i det andra bröstet, reglerade han detta genom att med lätta valknningar och darrskakningar resorbera befintliga stockningar i bröst-muskler och -körtlar. Där han ville öka mjölktilflöde, tillades aktiva armrörelser. Därvid använde han i synnerhet armpumpning, d. v. s. hastig aktiv armböjning och sträckning i olika plan, i syn-

nerhet uppåt. Till förekommande af bröstbölder hafva dessa darrskakningar och valkningar visat sig synnerligen verksamma.

de Ron behandlade med mycken framgång några månaders gamla barn för förstoppning. Han beskref sin behandlig på följande sätt: Man tager barnets mage mellan sina händer och gör lätta valkningar, tryckningar och skakningar rundt om hela magen, liksom knådar magen mellan händerna, och så rullar man barnets ben, trycker knäna upp och ned, delar och sluter knäna och upprepar dessa rörelser flera gånger.

En gång, det var under de Rons vistelse i Finland 1836, blef han efterskickad för ett litet barn, om hvilket läkaren sagt, att det icke mer stod att rädda; läkaren hade försökt alla medel att skaffa barnet afföring, men förgäfves. I sin förtviflan skickade modern bud på de Ron. Han arbetade efter ofvan angifna metod och efter upprepade knådningar och rullningar fick barnet verkligen afföring. Medan de Ron ännu fortfor att arbeta, kom läkaren in, stannade i dörren och utbrast vredgad: »humbug öfver all humbug!» de Ron var nämligen tillkallad utan dennes vetskap. Han svarade på sitt hetlefrade sätt: »stick näsan i humbugen!»

Som redan nämnts från de Rons verksamhet i St. Petersburg, behandlade han hemorrhoider med lyckadt resultat. Utom allmänt stärkande rörelser använde han upprepade valkningar, klappningar, hackningar och skakningar på korsryggen ända ned till och omkring anus. Sedan han lärt känna major Brandts behandlingsmetod, tillade han massage inne i rectum, för att hastigare resorbera där förekommande blodöfverfyllnad och stockning i kärlen.

Till en början undvek han aktiva rörelser för gluteerna och alla de muskler som föra blod till sätet. Aktiv grenrullning brukade han dock mycket snart kunna använda.

Uttrycket *aktiv grenrullning* har här blifvit så ofta nämndt, och som de Ron gaf den ganska olik den i prof. Hartelii sjukgymnastik beskrifna, vill jag nämna

några ord därom. Patienten intager som vanligt halfliggande utgångsst., och rullar själf under det att r. g. gör motstånd, lindrigt eller starkt, alltefter omständigheterna. Rörelsegifvaren *sitter* framför patienten, men snedt utåt den sida, hvars ben skall rullas, och fattar t. ex. med vänster hand om patientens vänstra häl, och lägger sin högra hand på hans knä. För att få rullningen jämn och cirkelformig stöder r. g. sin vänstra armbåge mot sitt vänstra ben, hvilket då vid behof äfven deltagar i ledningen af rörelsen.

Efter rullningen göres fortfarande i samma ställning knä-uppdragning och -nedtryckning, knä-delning och -slutning, allt med motstånd växelvis af patienten och rörelsegifvaren. Vid benutsträckning och knänedtryckning passar r. g. på att med sitt högra knä hindra r. t:s knäled att sträckas för häftigt.

Vid *fotrullning*, såväl passiv som aktiv, rullade han *aldrig* båda fötterna samtidigt, och för att begränsa rörelsen till fotleden och äfven göra den behagligare satte r. g. sitt knä under r. t:s knäled och stödde upp den till trubbig vinkel; på detta sätt kan ingen stöt kännas i magen eller rörelsen fortplantas till höftleden, hvilket blir fallet om r. t:s ben är helt sträckt. Därefter gjorde han aktiv böjning och sträckning af foten i olika plan.

En rörelse, som de Ron satte stort värde på och använde vid de flesta behandlingar, var en form af ryggresning, som han för korthetens skull kallade »*favoriten*». Den tillgår sålunda: patienten intager allt efter omständigheterna stående, gångstående, stupsittande etc. utgångsställning och utför en ryggresning med eller utan armföring (framåt, uppåt, utåt och nedåt) under det att r. g. sittande framför patienten utför en strykning från skulderbladen nedåt ryggen och utåt öfver veklifvet. Rörelsen kan göras mycket lindrig och passar då äfven vid hjärtfel; den kan naturligtvis modifieras på mångahanda sätt.

I sin entusiasm för och sin tro på gymnastiken försökte de Ron sig en gång på att behandla en gosse, som hade fallandesot. Han tänkte sig möjligheten af att kunna reglera blodtrycket inom hjärnan och förlängda mörgen och därigenom råda bot för det onda. Till en början lyckades han häfva anfällen och förlänga de fria intervallerna, men efter ett par månaders behandling blefvo anfällen lika täta och svåra som förut, hvarför behandlingen afbröts.

För mässling och skarlakansfeber använde de Ron passiva rörelser med lyckligt resultat. Som han icke själf kunde behandla sådana sjuka af hänsyn till sina andra patienter, lärde han mödrarna att utföra valkningar på kroppens olika delar, och de barn, som sköttes på detta sätt, fingo inga sviter efter sjukdomen.

Vid kolerafall använde han en mängd passiva rörelser och gjorde därvid samma erfarenheter som direktör Kellgren, London, att man kan upphäfva krampen ganska snart om man arbetar intensivt. Liksom direktör K. använde också de Ron gymnastik för att bota lunginflammation. I det hela taget hafva dessa båda gymnaster mycken frändskap med hvarandra, ehuru de Ron lade vikten på muskelsystemet och Kellgren däremot på nervsystemet; de Ron beklagade ofta att han aldrig fått tillfälle att sammanträffa med Kellgren.

Några gånger tog de Ron emot barn, som hade puckelrygg. Vid sin behandling af dessa ville han dels inverka på själfva ryggmusklerna och dels på att stärka benen, så att de kunde bära upp kroppen. Ett af dessa fall vill jag nämna, utan att därmed råda någon att åtaga sig behandling af puckelrygg.

Barnet i fråga var omkring 12 år, hon hade haft höftsjuka för flera år sedan, gick med flera tums klack och haltade förfärligt. Puckeln satt i ländkotorna, hvaraf 3 voro orörliga, då de Ron tog emot henne. Hon sköttes för båda dessa fel med det resultat att höftleden blef rörlig och haltningen upphörde nästan, det var henne jag såg åka skridsko.

Efter 10 månaders behandling blef det rörlighet

mellan kotorna, och puckeln försvann i det närmaste, då hon gjorde bakåtböjning under armföring och gymnasten gjorde motstånd »favoriten», men då gjordes också böjningen bakåt nästan till horisontalt läge. I böjningens sista stadium kröpo tagguts-kotten in och man kände alla kotorna röra sig. Prof. Clæson, som den sommaren (1883) vistades på Dalarö, konstaterade kotornas rörlighet.

de Ron hade en sommar på Dalarö en patient, som förlyft sig och fått en lungblödning; han var annars frisk och omkring 20 år gammal. Läkaren hade förbjudit honom att simma och som han var en skicklig simmare tyckte han, att förbudet var mycket hårdt. Sedan de Ron skött honom ett par veckor, tog han honom på eget ansvar med till badhuset och lät honom simma, men endast på rygg, och öfvervakade själf att patienten icke sam med armarna. Det lyckades utmärkt.

Jag kunde fortfara länge ännu att tala om de Rons kurer, huru han varit räddningen i många förtviflade fall, men behandlingen är alltid till sin grund densamma: passiva och omedelbart därpå aktiva rörelser, en oändlig mängd af båda slagen.

Jag har sökt att välja mina exempel så att de kunde tjäna till ledning för andra och tillika visa, hvilken mängd olika sjukdomar, som hans erfarenhet omfattade.

Som bilaga följa några exempel på behandlingar.

* * *

Under vintern 1886—87 kände de Ron sig allt-ibland trött, han, som ända till de sista åren aldrig förstått att andra behöfde hvila, började nu finna det tröttande att gå ut både för- och eftermiddag. Han måste till och med hålla sig borta från arbetet en hel dag eller två. Så nödgades han en dag afbryta behandlingen uppe hos en af patienterna och åka hem. Nästa middag, då vi gingo för att höra hur det var med honom, var han död.

Han hade som vanligt gymnastiserat på morgonen och ville därpå taga en kall öfversköljning; hans gamla betjänt Fabian skulle hjälpa honom därmed, men med ens sjönk han samman. Fabian bar honom till sängen, men de Ron hörde icke mera till de lefvande, hans verksamma ande hade fått hvila.

Det var den 29 mars 1887.

Bilaga.

Några exempel på behandlingar.

För barn med svaga ryggmuskler.

Grupp I.

Str. stup gr. sitt. hålln. och resn.

Str. stup båg gångst. hålln. } fotombyte.
Famn. gångst. A. vinkling }

Str. eller höft fäst, framligg. hålln.

Fallst. skakn.

Smårörelserna.

Hvila.

Grupp II.

Str. stup gr. sitt. hålln. och resn.

Hlf. str. utfallst. utgngställn. (växla).

Str. balansst. utgngställn. (Som föregående, men bakre foten lyftes.)

Stup fallmotst. A. böjn. och strn.

Favoriten.

Höft fäst framligg. hålln.

Fallst. skakn.

Smårörelserna.

Hvila.

Om så behöfves gifves ryggvalkn. och rygghackn.

Typiskt schema för dubbelkrök.

(Den nedre kröken är störst och dess konvexitet åt höger, patienten 15 år, flicka.)

Grupp I.

1. V. språng v. vrid v. böj str. stup sitt. hålln.
 2. Höft fäst h. gångst. bålrolln.
 3. Sågning.
 4. Trampning.
 5. Ledig gång.
 6. Favoriten, med A. förn.
 7. Str. v. utfallst. utgngställn., omväxlande med v. utfallst. A. str.
 8. Fallst. skakn. (fram- och bakifrån).
 9. H. gångst. A. vinkling (d. ä. famnst. A. böjn. och str. under motstånd).
 10. H. gångst. v. skulderlyftn.
 11. St. nackböjn. och str.
 12. Favoriten.
- Hvila. Valkn. på ryggmusklerna samt rygghackn.

Grupp II.

1. V. vrid. v. böj str. fram- (eller sid-) ligg. hålln.
 - 2 till och med 11 som föregående grupp, fast kraftigare.
 12. Häng. benförn. åt v.
 13. Favoriten.
- Hvila. Ryggvalkn. mest på den konkava sidans muskler.

Grupp III.

1. V. nack h. höft fäst v. vrid. v. böj h. gångstående hålln.
- 2 till och med 7 lika med första gruppen. Orkar patienten göres n:o 8 och 9, därefter hvila.

Patienten, 19 år, kvinna, led af blodbrist, svaghet och värk i rygg och ben, hade kutrygg, den vänstra höften stod upp, h. skuldran hängde och den vänstra var utstående. Menses oregelbunden.

Grupp I.

1. Hufvudrörelser.
 2. Halsrörelser.
 3. Favoriten utan A. förn.
 4. A. valkn., passiv och aktiv rulln. A. böjn. och strn.
 5. Benvalkn., passiva och aktiva ben- och fotrörelser. (Serien förut beskrifven under aktiv gr. rulln.)
 6. Favoriten.
 7. H. str. h. språngsitt. hålln.
 8. V. gångst. h. skulderlyftn.
 9. Famn. v. gångst. A. vinkling.
 10. Favoriten.
 11. Smårörelserna.
 12. Fallst. skakn.
 13. Favoriten.
- Hvila.

Grupp II.

Ryggvalkn. klpn. sågn. strykn. böjn. framåt och bakåt under motstånd.

Korsbensbultn. kn. upp- och ned-förn. under motstånd.

Favoriten.

Klpn. på rygg och bröst, klpn. och strykn. öfver hjärtat, bröstskakn.

Bålrulln. och växelvridn.

Favoriten.

H. str. h. utfallst. utgngställn.

V. gångst. h. skulderlyftn.

Famn. v. gångst. A. vinkling.

Favoriten.

Smårörelserna.
 Fallstående skakn.
 Favoriten.
 Hvila.

Patienten, 25 år, kvinna, hade kraftiga muskler, men kände sig ständigt frusen. Hvarje afton kl. 8 öfverfölls hon af stark sömnlust, hvaraf hon hade stort obehag. Led af obstruktion. Gjorde man det ringaste uppehåll emellan rörelserna började hon genast frysa. Behandlingen var för gymnasten mycket ansträngande, men resultatet blef synnerligen godt.

Grupp I.

1. Hufvdrörelser.
 2. Favoriten under ryggvalkn.
 3. Magvalkn.
 4. Bålrulln. och växelvridn.
 5. Favoriten.
 6. Kraftig benklpn., nyphackn., grenrulln. Knädeln. och slutn. Benutstrn., pumpning, knäböjn. och strn. Fotrulln., fotböjn. och strn. Rulln. med rakt ben.
 7. Motst. ryggvalkn., nyphackn., mycket kraftig strykn., sågn. Korsbensbultn., klpn. ända ned till knäna. Valkn. på bröstet, bröstskakn. Klpn. ned till knäna. Ryggböjn. bakåt, med motstånd både vid böjn. och uppresn., framåtböjn. med motstånd på nacken vid uppresningen.
 8. Knä upp- och ned-förn. under motstånd.
 9. Smårörelserna.
 10. »Stora strykningen», (äfvén kallad Lefvande dusch) upprepas 12 à 15 gånger.
- Hvila.

Grupp II.

1. Hufvdrörelser.
2. Favoriten.
3. Magvalkn.

4. Fallsitt. växelvridn.
 5. Upprepn. af n:o 7 i föregående grupp, men alla rörelser tagas lindrigare.
 6. A. strn. i utfallst., med tyngder.
 7. »Hoppa kråka», under A. strn., med tyngder.
 8. Trampa och niga.
 9. Tuppgång, med tåhäfning för hvarje steg.
 10. Stora strykningen.
 11. Huvudrörelser.
 12. Favoriten.
- Hvila.

Wellcome Library

INNEHÅLLSFÖRTECKNING.

	Sid.
Förord af V. G. Balck	3
Inledning	5
Kap. I. de Rons första år som gymnast, anställning i Finland, flyttning till Ryssland, hans sjukgymnastiska anstalt i St. Petersburg	7
» II. Medicinalkonseljens protokoller och förslag till gymn. inst.	13
» III. Om förslag till gymnastikens införande i Ryssland, och de Rons trosbekännelse	18
» IV. de Ron lämnar Ryssland. Professor Berglinds broschyr	22
» V. de Ron kommer till Stockholm. Han berättar...	26
» VI. de Rons diktater om friskgymnastik m. m. Gymnastiken i Baumgardtska skolan. Om de Rons friskgymnastik	32
» VII. Förslaget till gymnastikens införande i käjsardömet Ryssland	46
» VIII. de Rons diktater om hälsa, sjukdom och sjukgymnastik. Om snedheter	53
» IX. Om höftsjuka, klumpfot, ett fall af styf knäled. Diverse behandlingar. de Rons död	62
Bilaga. Några exempel på behandlingar	74

