

A sport és egészséges életmód jelentőségére figyelmeztetett levelében egy 15. századi orvos

Fitnesztanácsok a középkorból

FOTÓK: PIXABAY.COM, ILLUSZTRÁCIÓ

Jó időben, rossz időben egyaránt kell a testmozgás – ezt már a középkorban is tudták. Egy 15. századi ibériai orvos fiaihoz írt levele arról tanúskozik, hogy a gyógyítók már évszázadokkal ezelőtt is fontosnak tartották a napi szintű sportolást.

A sport és az egészséges életmód már a történelem kezdete óta foglalkoztatja az emberiséget. Különösen igaz volt ez akkor, ha épp egy szülő aggódott a gyermekeiért. Egy középkori orvos levele bepillantást enged abba, hogy mit is gondolhatott a középkor embere az ideális testmozgásról.

Évszak szerinti edzésterv

Egy 15. századból fennmaradt orvosi kézirat oldalai közé behajtva bukkantak rá kutatók egy, a mai Spanyolország területén élt orvos levelére. A levél címettjei a középkori doktor fiait voltak, akik a franciaországi Toulouse egyetemén tanultak az üzenet megfogalmazása idején. Az aggódó édesapa a távolból is igyekezett lehetőségeihez mérten gondoskodni gyermekeiről, ezért számos jó tanáccsal látta el őket arról, hogyan tudnak az egyetemi élet kihívásai mellett is fittekk maradni.

Nagy figyelmet fordított például arra, hogy a különféle időjárás viszonyoknak megfelelő „edzéstervet” állítson össze fi-



Az orvos levele bizonyítja, hogy a középkorban is nagy hangsúlyt fektettek a testmozgásra, például lovagi tornák szervezésével

ai számára. „Ha nem tudtok kimenni a szabadba, mert az időjárás ezt nem engedi és szakad az eső, akkor másszátok meg a lépcsőket gyorsan, három-négy alkalommal egymás után. A szobátokban pedig tartásokat egy nagy, nehéz rudat – például egy kardot – és forgassátok előbb az egyik, majd a másik kezetekkel, mintha csak egy csatában lennétek, egészen addig, amíg már szinte teljesen kifulladtok. Hasonló gyakorlat az ugrálás is” – javasolta gyermekeinek a gyógyító.

„Tele hassal ne fussál”

Ha jó idő volt, akkor is számos szempont, így például a hőmérséklet és az étkezés is befolyásolhatta az ideális testmozgás milyenségét. „Ha tudtok, akkor naponta sétáljatok egyet valahova reggelente és este is. Ha pedig hideg van, akkor fussatok, vagy legalább sétáljatok gyorsan, de csak ha éppen üres a gyomrotok... Ugyanakkor, ha teli a hasatok, akkor nem ajánlatos futni, ilyenkor inkább csak bandukolni érdemes, annak érdekében,

hogy az étel lenyugodhasson a gyomorban” – idézte az ibériai orvos sorait a mult-kor.hu. A levél érdekes információkkal szolgál arra vonatkozóan is, hogyan képzelte el a középkori orvos a gyógyulás folyamatát. A részletezett gyakorlatok célja minden esetben az, hogy helyreállítsa vagy megőrizze a test természetes hőmérsékletét, kipumpálja a „rossz levegőt” és egyensúlyba hozza a testnedveket. Így például a téli futást azért tartotta fontosnak, mert az újjáéleszti a test „természetes melegét”. A kiful-

ladásig tartó gyakorlás a karddal pedig azért ajánlatos, mert így a testből szó szerint elfogy a „mérgező gőzök”. Az ibériai orvos fontosnak tartotta hangsúlyozni azt is, hogy mindezen gyakorlatokat érdemes „ésszel” végezni, sőt mintha már a túledzettség veszélyeivel is tisztában lett volna. „Mindezeket nem sportolásra, hanem edzésre találták ki. Nem ajánlatos, hogy az ember rendszeresen túlzott erőfeszítésnek tegye ki magát” – írta a középkori szakember.

KISS JUDIT

A mozgásszervi megbetegedések megelőzéséről

Harmincöt éves orvosi tevékenységem során több felmérést végeztem a tanuló ifjúság körében. Mindig fontosnak tartottam a hátgerincferdülések korai

felfedezését és kezelését. Sőt, a legfontosabb a megelőzés: mindent meg kell tenni annak érdekében, hogy gyerekeinknél ne alakuljon ki ez a rendellenesség.

FOTÓ: ILLUSZTRÁCIÓ



A testnevelésnek minden tanuló számára természetesnek kell lennie

Már óvodás korban szükség van a korai elváltozás feltérképezésére, de az orvosi vizsgálatoknak folytatódniuk kell később is. Fontos szerepet tölt be egy-egy közösségben a megelőző orvosi tevékenység. Ezen a téren országszerte komoly egészségügyi program, kezdeményezés indult, amit az idén a Kolozsváron megtartott 8. Iskolaorvosi Kongresszus előadásai is bizonyítottak.

A mozgásszervi megbetegedések fő okozója a mozgáshiány. Az Egészségügyi Világszervezet

(WHO) által javasolt, gyermekkorban elkezdett rendszeres fizikai mozgás időtartamának naponta legalább 60 percnél kell lennie. Ezt igazából napi egy testnevelés órával lehetne megvalósítani. Nálunk sajnos legtöbb heti két tóra szerepel a tanrendben. Vannak települések, ahol már kisiskolások számára rendszeresítik például az úszást vagy Csíkszeredában a korcsolyázást.

A testnevelésnek minden tanuló számára természetesnek kell lennie, hiszen ilyenkor

edződik az egész szervezet. Tornaórán át kell adni a gyerekeknek azt a készséget, hogy a mozgás milyen szinten járul hozzá az egészséges lelki fejlődéshez, ugyanakkor a tanulás képességének fejlesztéséhez is. Ezek az órák a tanárnak lehetősége nyílik arra, hogy megismerje a tanuló egyéniségét, és biztató szavaival járuljon hozzá a fejlődésükhöz. A mindennapos testnevelés mellett fontosnak tartom a tánctanítást is, amelynek során az egészséges kapcsolattartás is fejlődik.

Mindennapi orvosi tevékenységem során láttam, mit jelent, ha nem fektetünk kellő hangsúlyt a megelőző tevékenységre. Felméréseim alapján 1500 tanuló legalább háromszáznál hátgerincferdülést állapítottunk meg, ugyanakkor halmozottan fordul elő lúdtalp és egyéb tartási rendellenességek.

DR. GÁLL ANNA

Megelőzési javaslatok

Adjunk lehetőséget a gyerekeknek a napi mozgásra. Fontos, hogy az iskolástáskát a gyerek ne a fél vállán cipelje. A testnevelési órák számának növelése minden iskola számára legyen elsődleges. Fontos a gyógytornászok tudásának és szakmai felkészültségének a megbecsülése. Legalább két-három iskolában kellene működtetni egy-egy gyógytornarendelőt. A tanárok és szülők működjenek együtt az iskolaorvosokkal.