

DET KONGELIGE BIBLIOTEK



130018369231

SVØMMEBADET.

NOGLE HYGIEJNISKE BETRAGTNINGER OVER SVØMNING.

Af Læge H. P. LUND.

Blandt de mange former for legemsøvelser — det være sig nu gymnastik i alle dens afskygninger eller idræt, i hvilket navn jeg for nemheds skyld sammenfatter alle de andre — indtager svømningen i flere henseender en særstilling, og da først og fremmest derved, at ikke selve øvelsen, men det element, hvori den foregaar, er af saa overordentlig stor vigtighed, naar vi nærmere vil udgranske dens betydning for og dens indvirkning paa de legemlige funktioner.

Naar man skal skrive om legemsøvelser, og især hvis man vil gøre dem til genstand for kritik, gør man altid klogt i straks at bekende kulør, straks at angive, hvad det er, man mener, der bør være deres maal, om rekorden og konkurrencerne, ja publikumsgunst for den sags skyld med, er den gyldne prøvesten, hvormed deres værdier maales, eller om man som sin hovedfordring til dem stiller kravet om en gunstig ja endog en befordrende indflydelse paa legemets og derigennem paa aandens udvikling, om sætningen „mens sana in corpore sano“ ikke blot er et skønt dække over alskens elendighed og menneskelig forfængelighed, men virkelig er det store maal, hvorefter der stiles.

Og jeg indrømmer derfor straks, at min vurdering af legemsøvelser, saavidt mine evner strækker, altid er præget af hensynet til sundhed, om de skader eller gavner denne, om udøveren derigennem henter sig modstandskraft for det daglige livs mange stormangreb, eller han derigennem netop skaffer disse en lille brèche, et sted med mindre modstandsdygtighed, hvorigennem sygdom og daarlig hygiejne kan føre sit dræbende angreb.

Og med disse betragtninger for øje vover jeg at opstille svømning som en af de allerbetydeligste af alle legemsøvelser, ja maaske som den allerførste.

Kun skade at vi herhjemme kun saa kort en tid af aaret kan dyrke denne idræt, og sørgeligt at kun saa faa giver sig

af dermed; og naar man tænker sig, hvor let vi næsten alle her i vort land har til de mest ideelle tumlepladser herfor, hvor lidt denne idræt fordrer af tid og penge, drives som den kan uden apparater og saa godt som paa enhver tid af døgnet, og at svømning ikke er et paafund af en eller anden moderne sundhedsapostel eller systemfabrikant, men en form for legemsøvelse, der er os overleveret fra vore forfædre, og nævnes saa langt tilbage historien rækker, da ryster man uforstaaende paa hovedet ved at se den ringe tilslutning og spørger uvilkaarligt: hvorfor dog? Der maa da sikkert være et eller andet galt ved denne legemsøvelse, og man gransker og gransker og synes, at de fejl, man finder, er saa uendelig smaa og ubetydelige, at de dog ikke kan være grunden, og man kommer uvilkaarlig til at sige: stakkels svømning! Du er distanceret, løbet forbi, i nutidens nervøse, rastløse styrten fremad; altfor ligetil og ligeved er du bleven glemt for de andre, for dem, der lokker mere med det paaklistrede, med alt det, der slet ikke har noget med det sande og egentlige i al sund idræt at gøre! —

Lad mig da prøve at fremstille de betragtninger, jeg selv har gjort mig over svømmningens væsen, dens indflydelse paa legemets funktioner, dens fysiologiske virkning, dens hygiejniske betydning; omtale af dens teknik derimod tror jeg ikke er paa sin plads i disse linier, saameget mere som vi jo herhjemme har en udmærket lærebog heri i Holger Nielsen: Svøm.

Jeg nævnede ovenfor, at svømmningens betydning ikke alene laa i selve øvelserne men for en meget stor del i det elements virkninger, hvori de foregaar; det vil derfor være rigtigst først at se lidt paa

det kolde vands fysiologiske virkninger.

Den virkning af det kolde vand (og ved strandbade eller bade i indsøer, som her jo alene er tale om, drejer det sig altid om temperaturer med kuldevirkning), der først falder i øjnene, er indvirkningen paa legemets varmeligevægt. Som bekendt skaffer under vanlige forhold (d. v. s. naar huden er beklædt) varmeproduktionen ligevægt mod det normale varmetab, der med et rundt tal beløber sig til 100 Kalorier i timen; mens luftens indflydelse paa det nøgne legeme i dette forhold ikke er stærkere, end at en lufttemperatur, der er c. 10° C. lavere end legemstemperaturen, stadig giver varmeligevægt, er vandets varmeledningsevne saa meget større, at vi maa helt op paa en varmegrad af 34—35° C. for at varmetabet ikke skal overstige den normale varmeproduktion; regner vi nu med en vandtemperatur paa 20° (et tal, der allerede er ret højt for et svømmebad under almindelige forhold) stiger varmeafgiften i

de første to min. til det 6-dobbelte, og det til trods for at legemet søger at hindre dette forøgede varmetab ved stærk kontraktion af hudens og hudkarrenes muskler — idet nemlig herved huden og underhudsvævet bliver mere blodfattigt, et forhold der, især hvis det drejer sig om individer med tykt fedtlag, gør disse væv mindre varmeledende, — og til trods for at den afkølede hud i sig selv gør differencen mellem vandet og huden mindre og til trods for at fordampningen fra hudens kirtler er langt mindre fra blodfattig og kold end fra blodfyldt og varm hud. Det er da indlysende, at legemet paa anden maade maa modarbejde dette tab, og det sker ved en forøget varmeproduktion; denne finder især sted i musklerne, idet nerveirritamentet ægger dem til arbejde, hvorfor de fyldes stærkt med blod, der midlertidigt har været dreven fra huden og ind i de indre organer, og vi faar da i hele muskellaget en forøget forbrænding; blodoverfyldning gør i sig selv musklerne mere arbejdsduelige og følgen af den øgede forbrænding er en vis energiforøgelse og en senere indtrædende træthedsfølelse, idet forbrændingen er mere fuldstændig, affaldsprodukterne mindre; desuden giver den større trang til tilførsel af ilt og rigeligere kulsyreindhold i veneblodet, hvilket betinger en dybere og hyppigere respiration, bedre gennemluftning af lungerne. Imidlertid skrider afkølingen fremad, gaar dybere og dybere, og det øjeblik kommer, hvor varmeproduktionen ikke kan holde varmetabet stangen, men som en sidste kraftanstrengelse fra organismens side vil musklerne sættes i en krampagtig sammendragning, det vi alle kender under navn af kuldegysning.

Hele dette apparat for at bevare ligevægten kommer selvfølgelig ikke igang uden en betydelig medvirken fra nervesystemets side, idet den pludselige varmedifferens paa hudens overflade giver en nerveirritation, undertiden saa mægtig at vi kan tale om smerter, kuldesmerter, noget alle kender, der blot een gang har badet i temmelig koldt havvand, en smerte, der imidlertid snart svinder, naar huden afkøles og differencen derved formindskes. Gennem denne nerveirritation holdes det meste af ovennævnte varmereguleringsarbejde vedlige og gennem den tvinges hjertet til kraftigere arbejde, men ogsaa til hurtigere arbejde, hvorved blodtrykket i de forskellige kar, der allerede ved den perifere karforsnævring er stærkt forøget, faar en yderligere forøgelse, til tider endog ret betydelig; denne forøgelse af hjærteaktionen er noget vi alle har iagttaget, idet pulsen efter et bad altid vil være hurtigere og kraftigere, noget som dog hos sunde mennesker normalt fortager sig i løbet af den første time; ogsaa legemstemperaturen vil selvfølgelig forandres, dog mindre, end man skulde tro; efter langvarigt bad kan man dog se, at den daler med indtil et par grader, noget

der ogsaa fortager sig i løbet af første time, ja det sker endog ikke saa sjældent, at den stiger lidt over normalen, idet den øgede varmeproduktion vedbliver lidt efter badets ophør, det der netop bevirker den velkendte behagelige varmefornemmelse, naturligvis i forbindelse med den reaktive udvidning af de perifere kar og dermed forbundne rigeligere blodgennemstrømning af hud og underhudsvæv.

Men til disse koldtvandsvirkninger, som finder sted i ethvert koldt bad, maa vi ved svømmebadet lægge virkningerne af de kraftige muskelbevægelser; disse vil først og fremmest forårsage en rigeligere blodtilstrømning til de arbejdende muskler og derved en forøgelse af den i forvejen forøgede forbrænding, noget der altsaa yderligere faar legemsvarmen til at stige; herved udliges rigeligt det varmetab, som svømmenevæggelserne forvolder, fordi de stadig fremkalder et nyt vandlag om legemet af stadig den samme lave temperatur, saa der ikke som f. eks. i karbad kan blive tid til at der dannes et vandlag, der er lidt opvarmet af huden. Foruden denne forøgelse af stofskiftet giver legemsbevæggelserne ogsaa en yderligere forøgelse af lunge- og hjerte-arbejdet, en arbejdsforøgelse der, saalænge fordringerne til den holdes indenfor visse grænser, er i høj grad til gavn for hele organismen ved den rigeligere gennemstrømning af veliltet blod, der finder sted af alle organer; men denne forøgelse rummer ogsaa to store farer, idet dels fordringerne til hjertet let bliver for store, saa vi faar en hjerteslappelse, dels det tryk, blodet sættes under, vokser saa stærkt, at karrene et eller andet sted i legemet, hvor de grundet paa sygelige forandringer kan være mindre modstandskraftige, kan udsættes for at bryde.

I de tilfælde, hvor ikke de voldsomme legemsbevægelser eller den excessive kulde vil stille deres store fordringer til lunge- og hjertearbejde, maa vi dog regne med at de mekaniske forhold ved svømmebadet stiller deres lille konstante fordring. Vandets tryk vil hindre indaandingen og det samme vil vægten af rygraden, der som følge af den horizontale stilling trykker paa brystkasse og bug, og der fordres altsaa et lille forøget arbejde af respirationsmusklerne, medens paa den anden side samme tryk vil lette expirationen saaledes at vi alt i alt faar et livligere luftskifte; ogsaa hjertet tvinges gennem dette tryk paa alle kar til et lidt øget arbejde, en mild og god træning.

Hertil kommer endelig en forøgelse af blodmængden, en styrkning af nervesystemet, en forøgelse af muskelkraften og alle de andre kendte virkninger af gymnastikken.

Naar vi da med faa ord skal rekapitulere det ovenfor sagte, faar vi som resultat af svømmebadets virkning: en ret stærk stigning af stofskiftet med dets kraftigere forbrænding og deraf

følgende energiforøgelse og forøget lungeventilation samt større trang til ny ernæringsforøgelse (større appetit), en bedre blodgennemstrømning af huden, en forøget spænding i dens kar og muskler og derved en bedre hudfunktion i det hele taget, en forøgelse af muskelkraften, en kraftigere hjertevirksomhed, men ogsaa under selve badet et forøget blodtryk og — hvis kuldevirkningen er for stærk, en saa kraftig nerveirritation, at tilbagevenden til det normale kan vanskeliggøres og fordringerne til hjertet kan blive for store.

Svømmebadets hygiejniske betydning.

Tænk vi nu lidt nærmere over de fysiologiske virkninger, ser vi hurtigt, at de rummer en mængde momenter, der gør svømmebadet til en hygiejnisk faktor af allerførste rang; og saa har vi endda ikke medtaget en saa væsentlig ting som den friske, rene lufts og solens eminente betydning, to faktorer, der næsten maa regnes lige med vandet og bevæggelserne; dog det vilde føre os for vidt, om vi gik nærmere ind herpaa, kun rent forbiggende vil jeg berøre dem¹⁾.

Vi har set, hvor stor en betydning reaktionskraften o: den energi, hvormed legemet forsvarer sig mod det store varmetab og reaktionen o: legemets evne til ved passende modforanstaltninger at ophæve virkningen af de ydre abnorme forhold, in casu det kolde vands paavirkninger, hvor stor betydning disse forhold har, og det er da ganske naturligt, at vi benytter disse, naar vi skal bedømme, om en person kan taale ja mere har godt af at tage sit bad paa den maade, han nu har lært at tage det. Lad os da engang se, hvorledes det gaar f. eks. en 14aarig dreng med hans svømning og badning.

Som drenges sæd er, kommer han styrtende ned paa badeanstalten, vejen var lang, svedig og forpustet er han, lidt hjertebanken har han maaske ogsaa af den anstrængende løbetur, og i en fart er han af tøjet. — Maa han nu straks forpustet og svedig styrte sig ud i vandet? Ja hvis det kun drejede sig om, at han var varm og svedig, saa gjorde det jo ikke noget, thi som vi ved, vil legemets reaktionskraft hurtigt beskytte ham mod for stærk afkøling, og jo større differencen mellem huden og vandet er, des kraftigere vil den nerveirritation, der sætter hele varmereguleringsmekanismen i gang, være; men naturligvis vil det kraftigere irritament ogsaa fordre større hjerte- og lungearbejde, og ved de store svingninger i spændingsforholdene besvære hjerte-

¹⁾ Nærmere om disse to faktorer i en lille populær artikel, jeg har skrevet i „Dansk Sundhedstidende“ 1910 nr. 14 og 15.

arbejdet og udsætte daarlige kar for større tryk end deres modstandsevne kan svare til (disse forhold spiller selvfølgelig kun i sjældne undtagelsestilfælde en rolle hos unge individer, men saa meget des større hos ældre og svagelige); gør det altsaa ikke noget at drengen er varm, maa man nøje paase, at hans aandedræt er roligt og regelmæssigt (som regel vil hans hjærte da ogsaa arbejde normalt) for at det bedre kan svare til de fordringer, der i næste øjeblik skal stilles til det. Men skal han saa „puste ud“ før eller efter afklædningen? Absolut før. Man ser saa ofte folk drive rundt paa badebroen „for at sveden skal sætte sig og hjærtet blive roligt“; det eneste de opnaar er, at den afkøling, der kommer, naar de kommer i vandet, allerede indfinder sig før (paa grund af luftens lavere temperatur), at derfor temperaturdifferencen med vandet og dermed nerveirritamentet bliver mindre; og hvad det vil sige har vi jo set ovenfor.

Et andet spørgsmaal, der tit trænger sig paa, er dette: hvor lang tid skal der gaa hen efter maaltidet, før man maa gaa i vandet? Som regel lyder svaret: ca. 2 timer. Jeg er sikker paa, at dette raad har afholdt en masse mennesker fra at bade, fordi deres frokostpause efter denne regel har været for kort og fordi det et par timer efter middag allerede er aften, maaske badeanstalterne allerede lukkede. Jeg har aldrig rigtig kunnet forstaa denne regel; ja naturligvis er man ikke efter en „bedre“ middag med tilbehør skikket til at gaa i vandet, og selv efter et almindeligt maaltid er man ikke straks i bedste kondition til større sportspræstationer (forresten har jeg udført min bedste og kraftigste sportspræstation ganske kort efter en solid svensk middag), men at et almindeligt maaltid — maaske oven i købet efterfulgt af en rask cykeltur — skulde hindre en i at bade og svømme en lille smule, kan jeg ikke forstaa; det siger sig selv, at man ikke med fuld mave skal dykke paa store dybder eller foretage kombinerede udspring — men det forbyder vistnok sig selv.

Et tredje spørgsmaal er dette: hvor lang tid af aaret kan man bade eller hvor varmt skal vandet være før man maa bade? Selvfølgelig er sommeren den bedste tid, og man kan vel nok sige, at er man blot nogenlunde varm før man gaar i vandet og holder man sig i jævn bevægelse i badet og froterer sig godt efter dette samt tager en god motion, saa er vandet herhjemme fra medio maj til medio september aldrig for koldt. Men her kommer vi til et moment af den allerstørste betydning, en sag som vi endnu ikke har berørt, nemlig tilvænningen; som overfor saa mange andre af livets forhold besidder det sunde menneske ogsaa en vis tilpasningsevne overfor det kolde

vand; den temperatur, der i begyndelsen var af saa kraftig en kuldevirkning, at den forøgede varmeproduktion ikke kunde holde den stangen, fordi huden var altfor svag til at svare paa irriterementet med en tilstrækkelig kontraktion, den samme temperatur har efterhaanden opøvet denne svage hud, saa den nu giver tilstrækkelig kontraktion til at give ballance i varme-regulationen.

Dog vi kommer let ind paa et helt nyt spørgsmaal, nemlig afhærdning, og nøjes derfor med at fastslaa, at det sunde legeme, takket være denne tilvænningssevne, som regel vil kunne taale at udsætte sig for det kolde vands virkninger langt ud over den almindelige „badesæson“ — ja hvad mere er, maaske kan have ganske udmærket af badets energivækkende indvirkning. Her rører vi jo i virkeligheden ved spørgsmaalet „vinterbadning“, og langt fra begejstret for denne form for sundhedsdyrkelse tør jeg dog ikke nægte, at den besidder visse goder, naar den drives paa rette maade; hertil mener jeg hører en ret kraftig forudopvarmning, enten den nu sker ved motion eller ad kunstig vej, at badet er yderst kortvarigt, nærmest kun en neddykning, og at det efterfølges af en kraftig frotering og hurtig paaklædning samt energisk bevægelse, dog ikke i saa høj grad, at paagældende kommer til at svede, thi herved gaar let badets stærkt opstrammende virkninger tilspilde. At badet har en meget kraftig indvirkning paa legemets forskellige funktioner, fremgik meget klart af undersøgelser, jeg sammen med *overlæge E. Faber* har foretaget og som E. F. senere har fortsat og offentliggjort, og jeg kan ikke noksom indprente, at det er et bad, der kun bør gælde for absolut sunde, og det er min inderligste overbevisning, at der ikke derved opnaas spor mere end ved en mere afdæmpet, men dog rationel koldt vandsbehandling.

Men vi er ved disse spørgsmaal kommen helt bort fra vor 14aarige; vi forlod ham paa badebroen, ifærd med at plumpe i vandet. Netop plumpe, paa hoved, ben eller ryg, blot det sker pludseligt, thi stykkevis at udsætte sit legeme for vandets indvirkning, kan, navnlig naar temperaturen er noget lav, have ret betænkelige følger, ikke maaske for den raske 14aarige, men for den noget ældre, hvis blodkar ikke længere har ungdommens fulde elasticitet, eller for den noget svagelige, unge opløbne i overgangsalderen, der maaske gaar rundt med en lille spire til en lungetuberkulose, og for saadanne ligger faren deri, at blodet efterhaanden som det trænges bort fra benene drives op mod hovedet og lungerne og ved den voldsomme blodoverfyldning kan vi saa her faa karbristninger med faretruende hjærne- eller lungeblødninger. — Altsaa: hurtigt i vandet.

Det er vel paa dette sted unødvendigt at gaa nærmere ind paa, hvorfor jeg som en uafviselig hygiejnisk fordring knytter svømningen til ethvert bad; vi saa jo under de fysiologiske betragtninger, at svømningen næsten paa ethvert punkt forøgede badets gode virkninger, og kommer hertil foruden de øvrige legemlige fortrin ved denne form for legemsøvelse ogsaa dens ideelle sider, saa bliver jeg næppe modsagt, naar jeg stiller bad uden svømning meget nær = 0. Hvorledes saa denne legemsøvelse skal udføres, ja det henhører saa absolut under den rent idrætslige side af denne sag, og den skal jeg nok lade ligge; kun et par bemærkninger maa jeg knytte hertil. Vi saa hvorledes inspirationen var besværet under svømningen, dels p. gr. a. legemets stilling og dels p. gr. a. vandets tryk, medens expirationen nærmest er lettet; det, vi da maa paase, er, at inspirationen kan foregaa saa ugenert af legemets bevægelser som muligt (noget der for de nye svømmemetoders vedkommende kan være vanskeligt nok) og at man aldrig svømmer uden at huske paa et roligt og dybt aandedræt. Svømning under vandet og dykning er to øvelser, som oftest drenge er meget hægne efter, men det er to farlige øvelser, thi de stiller meget store fordringer til hjerte og lunger, og de burde i grunden aldrig foretages, uden der forelaa en lægeerklæring for, at disse organer var fejlfri. At udelukke disse øvelser, gaar paa den anden side heller ikke, thi den ideelle fordring vi stiller til svømmeundervisning, at eleven derved først og fremmest skal lære i paa-kommende tilfælde at kunne redde en druknende, kræver ogsaa erfaring og øvelse i at gaa tilbunds og det endda paa ret dybt vand; en træning vil derfor være at fastholde paa dette specielle omraade, men jeg anser det paa den anden side for saa vanskelig og farefuld en sag, at jeg bestemt vil fraraade at lade børn under 14 aar foretage disse øvelser og kan vel desuden slaa fast, at de aldrig bør foretages lige efter meget anstrængende svømmeture og aldrig uden en lærers direkte tilsyn.

Naar nu svømmeren er kommen i vandet, paatrænger det spørgsmaal sig naturligtvis straks: hvorlænge maa man forblive i vandet? Ja det er vanskeligt, næsten umuligt at opstille nogen bestemt tidstabel; hvad der gælder for den ene, gælder ikke for den anden. Kun een gyldig regel kan vi straks slaa fast: begynder svømmeren at ryste, klappe med tænderne, i det hele saasnaart han mærker, at han faa kuldegysninger, bør han gaa op af vandet; for, som vi saa under de fysiologiske betragtninger, er dette legemets sidste forsvarsmiddel mod kuldevirkningen, der her gør sig gældende. Desuden erindrer vi, at der normalt efter et koldt bad skal følge en jævn ensartet lyserød farvning af huden med en behagelig varmekølelse som tegn paa god reaktion; udebliver denne og er huden i stedet

for blaalig marmoreret eller bleg, og da især hvis den røde ensartede farve ikke indfinder sig efter en kraftig frottering, er det tegn paa at vandet har været for koldt eller rettere, at svømmeren har været for længe deri i forhold til temperaturen, eller at han ikke har bevæget sig tilstrækkeligt, thi, som vi erindre, besidder legemet større reaktionskraft mod kulden, naar musklerne er i stærkt arbejde. Nogen bestemt regel kan da ikke gives, kun kan vi slaa fast, at jo mere trænet huden er overfor kuldepaavirkning, jo federe og mere blodfyldt den er (thi derved har den jo mindre varmeledningsevne), jo kraftigere svømmeren bevæger sig, des længere kan han taale at opholde sig i vandet. Deraf følger ogsaa, at svage, underernærede, anæmiske børn kun taaler ganske kortvarigt bad, ja for mange vil et par „dukkerter“ eller en svømning paa 40 m. være langt mere værd end et bad paa 5—10 min., noget som vi i saa høj grad benytter os af, naar talen er om koldtvandsbehandling af de egentlig syge, hvor et „halvbad“ meget sjælden varer over 1—2 min.; men paa den anden side kan en velnæret, veltrænet svømmer udmærket taale at opholde sig i vandet $\frac{1}{2}$ time ja derudover, uden at det bliver formeget; jeg erindrer en ung svømmer, der efter en tur paa 1 mile i ret koldt vand (c. 15°C.), straks han kom op, fik den nydeligste lyserøde, varme hud. Saalænge der indtræder god reaktion lige efter badet, kan man sige, at badet ikke har været for længe, ja svømmeren kan da godt springe ud igen, atter gaa op efter nogen tid og saaledes blive ved, saalænge der kommer god reaktion; teoretisk set skulde der ikke være noget i vejen for dette, dog det praktiske liv drager jo sine grænser, og ligesom man aldrig bruger en medicin lige til dens dødbringende styrkegrad, saaledes vil man selvfølgelig kun have skade af at anvende badet lige til det punkt, reaktionen ikke længer vil indfinde sig.

— Naar man saa har forladt badet, hvad saa? I min skoletid var det tegn paa, at man var en „task“ dreng, at man ikke tørrede sig efter badet, men tog tøjet paa, vaad som man var; jeg ved ikke, om det er saaledes endnu, kan dog godt tænke mig det, kan ogsaa tænke mig, at man lader sig tørre af sol og luft, derimod vanskeligere, at børn af sig selv skulde ulejlig sig med noget saa uforstaaeligt som frottering. Hvad er nu det rigtige? Vi har jo set, at det, det gælder om, er saa hurtigt som muligt at faa saa god en reaktion som muligt, og vi kan da let blive enige om, at det, at trække tøjet paa den vaade hud, er absolut forkasteligt, thi det, vi derved opnaar, er jo kun en fortsat afkøling af huden gennem fordampningen fra det vaade linned, altsaa en forsinket reaktion; en fordampning, der kommer i stand ved at personen bevæger sig i luft og solskin, foregaar meget hurtigere og er altsaa at foretrække fremfor det

første, men langt bedre er naturligvis en grundig frottering i et tørt frotterklæde, thi der har vi desuden den mekaniske irritation, der i høj grad begunstiger reaktionen. Det er i de senere aar bleven saa moderne at ligge en tid lang efter badet og „tage solbad“; uden at komme nærmere ind herpaa, skal jeg dog anføre, at jeg anser det for ganske forkasteligt at ligge og dase i solen efter at man har taget sit kolde bad; solbadet bevirker ganske vist ogsaa en stærk blodtilstrømning til huden — det samme, der kommer ved den normale reaktion — men paa en noget anden maade og altsaa langtfra det samme; thi kardilatationen beror ved solbadet mere paa en lammelse af hudens kar, medens den udvidelse, der finder sted ved reaktionen, er en mere aktiv udvidelse og derfor at anse for mere sundhedsbefordrende. Derimod kan sunde og raske mennesker aldeles ingen skade have af forud for svømmebadet at lade sig genembage af solen, thi modsætningsforholdet til det kolde vand bliver derved mere udpræget, og øvelsen for reaktionskraften derved større. Omvendt med luftbadet (herved forstaas kort en udsættelse af den nøgne hud for den friske lufts paavirkning, hvorunder personen bevæger sig og mest eller udelukkende i skyggen) kan man anvende dette efter svømmebadet, men aldrig før —

— Jeg kan ikke afslutte dette afsnit om svømmebadets hygiejne uden endnu at berøre et par smaating. Der er nu først dragten. Det skulde synes saa selvfølgeligt, men er dog langtfra gaaet op for alle, at denne kun kan være et minus, naar vi beregner badets hygiejniske værdi, først og fremmest naturligvis de ganske abnorme „spadseredragter“ enkelte damer ynder at anvende, naar de „gaar i vandet“, men ogsaa den mere anvendte trikotdragt; vandets intime berøring med huden er hindret, dets rensende virkning ophævet og dets hærdende indflydelse nedsat; imidlertid fordrer etiske hensyn, hvor der bades i ikke helt lukkede anstalter og især fra aaben strand, naturligvis nogen paaklædning, men denne bør da være saa lille som mulig, og et maa man erindre, straks at tage den af, naar man er kommen op af badet og udenfor uvedkommendes synsvinkel, og saa, at det er absolut forkasteligt at tage luft- eller solbade iført en vaad badedragt. Saa er der krampen. Ja, der er vist ikke nogen, der kan give et fyldestgørende svar paa, hvad krampe er i den forstand, man i almindelighed tager det i forbindelse med badet. Selvfølgelig forefalder der ved badning tilfælde af virkelige kramper — vel oftest ligfald og hysteri — ligesaavel som paa landjorden, ja den pludselige temperaturdifferens maa vel endog anses for et fremkaldende moment, og personer, der har tilbøjelighed til disse lidelser, maa derfor iagttage den største

forsigtighed, naar de gaar i vandet, først og fremmest aldrig bade, uden at der er mennesker tilstede, som formaar i paakommende tilfælde at yde effektiv hjælp. Men i modsætning til denne krampeform — der næsten altid indtræffer straks paagældende kommer i vandet — ser vi ikke saa sjældent en anden, som indtræffer, naar man har været i vandet i længere tid, især naar vedkommende er svømmet langt ud: „han var svømmet langt ud i sundet; paa vejen indad forsvandt han pludselig for sine kammeraters øjne; krampen havde taget ham.“ Her foreligger sikkert et resultat af skræk; han mærker, at kræfterne ikke slaar til, bevægelserne bliver urolige og uregelmæssige, aandedrættet overfladisk, og han synker dybere i vandet; den samme skrækvirkning, der gør sig gældende paa landjorden, virker nu ogsaa her: han bliver „stiv“ af rædsel, kan hverken bevæge arm eller ben, faar maaske lungerne fyldte med vand og synker. — Kun to raad kan man her give: svøm aldrig langt ud, især ikke alene, og svigter kræfterne, hvil saa i flydestilling.

Endelig maa jeg berøre, at man har tillagt saltvandet en eminent sundhedsbefordrende betydning fremfor det ferske vand; dette beror sikkert paa, at søluftens indflydelse er noget, man ikke tidligere har regnet med, alt er tillagt vandet; saltindholdet har sikkert kun betydning derigennem, at der afsætter sig saltkorn i hudens ujævnheder og porer og derved giver et mekanisk irritament, der befordrer reaktionen, og dermed frembringer indtrykket af den stærkere forfriskning ved badet i havvand; — naturligvis har saltvand en større bæreevne end ferskvand og svømningen foregaar derfor lettere jo mere saltholdigt vandet er.

Jeg berørte ovenfor spørgsmaalet: afhærdning. Da svømmebadet er et af vore vigtigste afhærdningsmidler, er det maaske rigtigst at knytte et par bemærkninger hertil. Ved afhærdning forstaar vi jo dette, ved kunstige midler og hygiejniske forholdsregler at gengive huden noget af dens naturlige evne til at forsvare legemet mod for stærke svingninger i varmelige-vægten og da navnlig overfor ydre temperatursvingningers paavirkninger, en evne det moderne liv i saa høj en grad har nedsat, dels gennem en uhensigtsmæssig, forkælende paaklædning, der til stadighed skaaner og derfor svækker huden, dels gennem en daarlig, utilstrækkelig hudpleje, og endelig og ikke mindst gennem den nuværende rastløse nerveslidende „kamp for tilværelsen“, der ikke levner tilstrækkelig kraft eller tager tilstrækkelige hensyn til de mere „underordnede“ hudnerver. Man forstaar let, hvilken vægtig betydning svømmebadet her har; det rensar huden, og det opøver hudens muskler, ved den rigeligere blodgennemstrømning, det fremkalder, ernæres alle hudens elementer langt kraftigere og endelig, — og det er ikke

af mindst betydning — giver det daglige bad en ofte tilbagevendende øvelse for hudens nervetraade, en øvelse, der ganske vist kun varer et ringe spand af hele døgnet, men som dog naar man tager legemets tilvænningssevne og badets eftervirkninger i betragtning, faar en endog mægtig betydning; iøvrigt tillader pladsen ikke — og det ligger ogsaa noget udenfor det foreliggende emne — at komme nærmere ind paa afhærdnings-spørgsmaalet og alle de forskellige afhærdningsmetoder.

Svømning som sport.

Alle legemsøvelser har jo foruden den rent hygiejniske side ogsaa en sportslig og saadan ogsaa med svømningen. Nu er der mennesker, der siger: hvad skal vi med al den Idræt, der rummer saa mange farer, især gennem overdrivelser, lad os dog holde os til de hygiejniske fordele, lad os drive legemsøvelserne alene for deres sundhedsbefordrende egenskabers skyld, og udelukke al kappestrid. Dette er imidlertid mindst lige saa galt som kun at tage hensyn til rekorder og konkurrencer; thi disse sidste har deres enorme betydning maaske ikke for legemets udvikling, men i allerhøjeste grad for de sjælelige egenskaber. Dog det vilde føre for vidt at komme ind herpaa og paa alle de skyggesider, der naturligvis ogsaa knytter sig til moderne sport, og jeg skal derfor nøjes med kun lige at pege paa de mest fremtrædende goder og navnlig de daarlige egenskaber ved svømmesporten.

De gamle svømmemetoder, bryst- og rygsvømning, er vel nok dem, der kommer sundhedsidealet nærmest, men de har jo den skavank, at hurtigheden herved kun er ringe, idet legemet byder vandet for store modstandsflader; derimod foregaar her respirationen forholdsvis frit, noget der betinger deres store anvendelighed over de lange distancer, ja en regelret rygsvømning kan endogsaa anses for en fortrinlig respirationsøvelse, der med held kan anvendes overfor en daarlig udviklet brystkasse og relativt svage lunger. Blandt de former, der anvendes ved hurtigsvømning, maa man — hygiejnisk set — give side-svømningen fortrin, idet aandedrættet ogsaa her er frit, og øver man denne svømmeart snart med højre og snart med venstre side, er den ogsaa hvad dens indflydelse paa den legemlige udvikling angaar udmærket; om det har nogen betydning — som af enkelte forfattere fremhævet — under svømning over længere distancer at svømme med venstre side opad, idet hjertet og mavesækken herved ikke skulde udsættes for saa stærkt tryk, er vel mer end tvivlsomt; i hvert fald for hjertets vedkommende ophæves den herved vundne fordel dog sikkert af venstre arms større bevægelser og derved større fordringer til

musklernes paa venstre halvdel af brystkassen. — De to svømningformer, som nu næsten udelukkende anvendes ved kapsvømninger over kortere distancer — „haand over haand“ og „kravl“ —, maa man derimod — i hvert fald for den ikke helt udvoksedes vedkommende — anse for mindre heldige, naar talen er om deres betydning for sundheden; i det mindste kræver de et saadant forarbejde og en saa gennemført øvelse af aandedrætsmomentet, som vistnok kun i rene undtagelsestilfælde finder sted herhjemme. Sagen er jo nemlig den, at den stilling, legemet rettelig maa indtage i vandet, fordrer, at indaandingen foregaar med et „snuptag“, og at udaandingen enten foregaar, mens ansigtet er under vandet eller som et kort kraftigt pust, lige som munden kommer over vandet; disse kortvarige respirationsfaser og de dermed følgende pludselige svingninger i trykforholdene i brystkassen, ved enhver, der kender lidt til respirationsmekanismen, stiller enorme fordringer til lunge- og hjærtearbejde. Jeg vil ikke paastaa, at der ikke findes mennesker, der ogsaa under disse forhold kan lære at bruge deres lunger fyldestgørende, men det fordrer som sagt megen — megen øvelse, og jeg anser det absolut for at være for store fordringer at byde det ikke fuldt udvoksede individ.

Med disse faa betragtninger skal jeg slutte denne lille artikel, og jeg vil slutte, som jeg begyndte, med at hævde, at jeg anser svømmebadet for en af de allerbedste hygiejniske faktorer, svømningen for en af de mest sundhedsbefordrende idrætsformer, ja maaske for den allersundeste. Maaske kan en og anden synes, at jeg har fremført flere indvendinger end lovprisninger, og er det virkelig saa, ja saa maa det skyldes min stilling som læge; vi læger er jo saa vant til at undersøge, hvad der har skadet de mennesker, der henvender sig til os. Men saa vil jeg bede ham læse det een gang til — med denne lille sidebemærkning in mente — og saa se, hvor ubetydelige disse indvendinger i virkeligheden er overfor sagens hovedkærne. Og for at styrke denne min egen anskuelse af svømmebadet, vil jeg citere følgende ord af Rohn, en af svømmesportens bedste kendere: „Den, der i sin ungdom har haft den lykke selv at føle, hvilken sundhedsfylde og herlig kraft en regelmæssig baden er i stand til at forlene én med, den, der selv har kunnet iagttage, hvorledes svagelige børn med smal brystkasse, blegt og træt udseende, gennem stadig fortsat svømning er vokset op til kraftige, bredbrystede skikkelser, der

med sundt legeme og sund sjæl tog fuld del i et kraftigt pulserende liv, hvorledes de hærdes mod vind og vejr, hvorledes de sjældnere blev syge og lettere overvandt sygdommene, han vil af hele sit hjerte give mig ret i, at den, der regelmæssigt og fornuftigt bader og svømmer, bliver kraftigere, mere ydegytig og mere modstandsdygtig, mere energisk baade legemligt og aandeligt taget, end den, der har forsømt dette og aldrig har brudt sig om at pleje sit legeme“.