

SPORT, SPORTPOLITIKA ÉS EGÉSZSÉG

ISMÉTELTEN hallottunk bajnok és rekorder sportemberek korai haláláról. A sérült és beteg sportemberekről szóló orvosi jelentés szinte állandó rovata a sportlapoknak.

Véletlen játszik-e itt, vagy törvényszerűségeket kell-e keresnünk? Egészségről, betegségről és a hosszú élet kérdéséről sporthírek mellett megállva is érdemes elmélkedni.

Az emberi szervezetet igen komplikált, sokféle működésű géphez hasonlíthatjuk, amely túlzott igénybevételnél kopásnak van kitéve. Gépnek és élő szervezetnek, hogy teljesítőképességét lehetőleg soká megőrizhesse, józan használatra és szakszerű karbantartásra van szüksége. Az emberi szervezet karbantartásának szakembere az orvos.

Az ember készítette gépek és a szervezet között teljesítőképesség tekintetében lényeges különbség van. Míg ugyanis a helyesen kezelt gép efféjtusa megközelítőleg állandó, addig a szervezeté az igénybevételtől függően tág határok között változik. Így a sokáig pihentetett izom sorvadásnak indul, teljesítőképessége csökken, gyakori használat viszont az izom térfogatát növeli és erejét fokozza. A szervezet karbantartásánál így hát nemcsak arra kell ügyelni, hogy túlságosan ne vegyük igénybe, hanem arra is, hogy az egyes szervek működését el ne hanyagoljuk. Erre annál inkább van szükség, mert a megélhetésért folytatott munka a szervezetet sokszor igen egyoldalúan veszi igénybe. A szellemi munkás izomrendszerét nem foglalkoztatja kellően, de a testi munkások egy részénél is az izomzat igénybevétele egyoldalú. Már pedig az izomrendszer, a mozgás aktív szerve tömegénél fogva is jelentős része a szervezetnek; ami pedig a szervezet üzemanyagfogyasztását illeti, az összes szervek között a működő izomzat a legnagyobb konzumens. Kapcsolatai a vérkeringés szerveivel, az idegrendszerrel, de a szervezet egyéb alkotórészeivel is oly bensők, hogy igénybevételének módja és mértéke döntően befolyásolhatja a szervezet általános állapotát.

Az izomzat hiányos foglalkoztatását sportolással lehet pótolni: orvosi szempontból kizárólag így határozhatjuk meg a sportolás értelmét. Orvosi problémává teszi a sportolás kérdését az a körülmény, hogy az izomzat túlkevés, de éppúgy túlsók igénybevétele is egyaránt kárt okozhat. A szükséges legkevesebb és a megengedhető legtöbb kérdése merül itt fel s megnehezíti a dolgot, hogy ami az egyiknek még nem elég, az a másiknak már sok lehet. Ezért a sportkérdésekkel foglalkozó orvosnak ismernie kell azon károsodásokat, amelyek a szervezetet az izomzat túlkevés, illetve túlzásba vitt igénybevételéből

érhetik. Csak így tehet különbséget jó és rossz sport között s csak ezekkel az ismeretekkel felfegyverezve szólhat hozzá ahhoz a kérdés-komplexushoz, amelyet a sportpolitika nevével illetnek.

Az izomrendszer túlkevés foglalkoztatásából származó károkat azoknál észlelhetjük, akik foglalkozásuknál fogva keveset mozognak és a sportolást elhanyagolják. E károkat többnyire túl szokás becsülni. Az a sokszor hallott állítás például, hogy a túlkevés mozgás szűkmellűvé tesz s ezzel a tüdőtuberkulózisra hajlamosít, míg a sport kitágítva a mellkast, megvédi a tüdővész ellen, semmi ténnyel sem támasztható meg. A jól fejlett izomzat nem véd meg egyéb fertőző bajoktól sem, s arra sincs adat, hogy az izmosabb ember a különböző betegségeket jobban állaná ki. Talán némi joggal tulajdonítanak szerepet az izomrendszer elhanyagolásának a krónikus székrekedés oly gyakori betegségének létrejöttében. De ennek az állapotnak a túlkevés mozgás semmiesetre sem egyedüli s nem is legfontosabb oka. Károsodást jelent, ha az izomzat elhanyagolása egyéb körülményekkel (túltáplálkozás, örökölt hajlam) kapcsolatban elhízáshoz vezet; az elhízás a betegségek egész sorára diszponál és kétségtelenül megrövidíti az életet.

Mégis az izomzat elhanyagolását nem annyira a direkt károk, mint inkább az elmaradt haszon szempontjából kell tekintenünk. Erős mechanikai igénybevételekkel szemben (például balesetknél) a fejlettebb izomzatú rendszerint eUenállóbb. Előnyt biztosít a fejlett izomzat a női szervezet hatalmas erőpróbájánál, a szülésnél is. Általában a jól foglalkoztatott izomzatú ember egész szervezetének teljesítőképesége nagyobb, mint az elhanyagolt izomzatúé s ez, ha talán nem is hosszabb élettartamot, de több élettartalmat jelent és nagyobb értéket a köz szempontjából. A jól fejlesztett izomrendszer éppoly kívánatos valami, mint a jól kiművelt agyvelő. A helyesen űzött sport továbbá egész sereg indirekt előnnyel jár az egészség megóvása szempontjából. Ilyen a szabad levegőn való tartózkodás, a test edzése hőmérséki ártalmakkal szemben és sok más egyéb.

De talán nincs is szükség arra, hogy a sportolás sokfajta előnyeit bővebben magyarázzuk s elég ha kimondjuk, hogy az orvostudomány teljes mértékben a sportolás mellett áll. A sportolás nem parancsoló életszükséglet, orvosi szempontból nem is annyira elengedhetetlen és pótolhatatlan, mint a test tisztántartása; de az izomrendszer kellő foglalkoztatása legalább oly fontos mint az, hogy helyesen táplálkozzunk.

A TÚLZÁSBA VITT SPORTOKBÓL eredő károsodásokat két csoportba oszthatjuk. Az első csoportba taxtozó károsodások jellemző módon hasonlítanak azokhoz az elváltozásokhoz, amelyeket mint az öregedő szervezet normális kopási megbetegedéseit ismerünk, de amelyek a szervezet túlzott igénybevétele mellett túlkorán és a megszokottnál nagyobb mértékben léphetnek fel.

A túlságosan igénybevett ízületekben apró gyulladások, porc-kopások és leválások jelentkeznek, melyek ha meg is gyógyulnak, mihamarabb újból felléphetnek. Az olimpiai atléták több mint 20%-ánál lehetett röntgennel a különböző ízületekben durvább elváltozásokat

kimutatni. Igen nagy arányszám ez, ha meggondoljuk, hogy a károsodások aránylag későn válnak röntgenvizsgálattal észrevehetőkké. A tréningben levő sportembernek ezek az elváltozások igen sok kellemtelenséget okoznak, nem egyszer műtétet is szükségessé tesznek.

Ismeretes a túlfáradt izomzatban fellépő fájdalom, az úgynevezett izomláz, amelyet valószínűleg az izmokban fellépő apró vérzések okoznak. Ez a fájdalmas állapot ugyan hamarosan nyom nélkül eltűnik, de a túlságosan igénybevett izomzat, akárcsak az öregedő emberé, hajlamosabbá válik húzódásokra, zsábaszerű megbetegedésekre.

A kimerítő munkánál túlzottan igénybevett szívizomban is oly károsodások léphetnek fel, melyek az öregedő szívizom elváltozásai-val jóformán azonosak. Nem a többé-kevésbé ártatlannak tartott megnagyobodásról, a sportszívről van itt szó. Orvosok között is kevésé ismert tény, hogy fiatal, aktív sportemberek szíve — megfelelő finom módszerrel, elektrokardiográfiával vizsgálva — gyakran mutat olyan elváltozásokat, amelyeneket a szívspecialista húsz-harminc évvel idősebb embernél is fejcsóválva regisztrál. Ezek az elváltozások nagyon is alkalmasak lehetnek arra, hogy hordozójuk élettartamát lényegesen megrövidítsék.

Nagy testi megerőltetések a veseműködés kóros elváltozását is okozhatják; a vizeletben fehérje és vér jelenhetik meg: ismét ugyanazok a tünetek, amelyeket az öregkorban mint az elhasználódás jeleit ismerünk.

A gyakori kimerüléssel járó izommunka az idegrendszerben is létrehoz oly jelenségeket, melyek hasonlatosak a szervezet túlzott szellemi igénybevételénél mutatkozó neuraszténiához.

E kézzelfoghatóan kimutatható elváltozásokon kívül a túlzott igénybevétel nyilván a szervezet egyéb, vizsgálatok számára kevésbé hozzáférhető részeiben is kopási jelenségeket okoz. Kézenfekvő például, hogy a hosszú időn át túlzásba vitt izommunka az érrendszer kopási megbetegedését, az érlemeszesedést is előmozdítja.

A túlságos megterhelés nemcsak kopás útján vezet károsodásra, hanem a szervezet egyes részei hirtelen is felmondhatják a szolgálatot: izomszakadás, ínszakadás, csonttörés, kimérüléssel szívhalál extrém módon túlzásba vitt teljesítményeknél nem egészen ritka jelenségek.

A legtöbb ember — e tekintetben alig van kivétel — különböző betegségek kórokozóit hordja magában. E kórokozók egy már lefolyt s meggyógyult betegség emlékei; ezekkel a szervezet a harcot már lefolytatta s megbékült velük a nélkül, hogy végérvényesen győztes maradt volna. Ilyen kórokozó csira például a tuberkulózis bacillusa, mely minden városi emberben megfészkel. A szervezet normális állapotában a kórokozók nyugalomban maradnak; a kimerülés okozta nagy felfordulás azonban a szervezet belsejében újból fellobbanthatja a bajt, amely hosszas, esetleg végzetes lefolyást vehet. Az így keletkező betegségek képezik a sportkárosodások második csoportját. Nyugvó betegségek aktiválása kimerítő izommunka révén egyáltalában nem ritka s így magyarázható, hogy a tudóvész az egyébként nyilván kitűnő szervezetű olimpiai bajnokokat sem kíméli meg.

A szervezet a túlságos igénybevétel okozta károkat megelőzni

igyekszik. Védekezése ösztönszerű s azzal a jelenséggel függ össze, amelyet kifáradásnak nevezünk.

Az izom működése közben üzemanyagot használ el és benne salaktermékek keletkeznek. Az üzemanyag pótlása és a salak eltávolítása igen kiterjedt csőhálózat, az izom érrendszere útján történik; a csőrendszerbe folyó vér szállítja az üzemanyagot, a kifolyó vér öblíti ki a salaktermékeket. A vér áramoltatásának feladatát egy központi szivattyúrendszer, a szív végzi. Munkavégzés közben az izom érrendszere rendkívüli módon kibővül; nyugalomban ugyanis a csövek jórésze zárt és csak munkavégzés közben nyílik meg a keringés számára. Erős izommunka közben a szív is fokozottabb munkát végez, úgyhogy a dolgozó izom vérrrel való átáramoltatása a nyugalmi helyzethez képest sokszorososan fokozódik, ami a salakanyag elszállítása és az üzemanyag pótlása szempontjából igen kedvező. Mégis erős vagy hosszantartó munkánál a salakanyag kiöblítése a termeléssel nem tart lépést, a salakanyagok felhalmozódnak: az izom kifárad. A kifáradás, ha a munka tovább tart, kimerültséggé fokozódhat s az izom képtelen tovább működni, mert görcsös állapotban összehúzódva marad.

Az izom érhalózatának munka közben való kibővülését részben lerontja az a körülmény, hogy az összehúzódás ideje alatt a rugalmasfalú ereket a megfeszülő izom összenyomja s csak az elemnyedés ideje alatt engedi teljesen kitágulni. Mindaddig, amíg összehúzódás és elemnyedés kellő módon váltakoznak, ebből az izom vérellátására kár nem származik. Állandó, egyfolytában történő összehúzódás alatt azonban az izom rosszul van ellátva üzemanyaggal és a salaktermékektől való megszabadulása is tökéletlen. Ez az oka annak, hogy a tartós összehúzódásban levő, úgynevezett statikai munkát végző izom oly gyorsan fárad el, ellentétben a dinamikai munkát végző izommal, amelyben az összehúzódást gyakran váltja fel elemnyedés.

A kifáradás nemcsak az izomban magában lefolyó folyamat eredménye; kifáradhatnak azok az idegpályák is, melyek az izomhoz az összehúzódást kiváltó idegingerületet szállítják. Az idegpályák kifáradása folytán a begyakorolt mozgások egyes részei között a finom összehangoltságban hamarosan zavar áll be, a mozgások vesztenek precizitásukból. A nem megszokott módon lefolyó mozgások ökonómiája csökken, ami a további kifáradást még jobban elősegíti: circulus vitiosus áll elő, mely gyorsan vezet a teljes kimerülésre. A kifáradt izmok hiányos működését más, pihent izmok pótolhatják. E nem begyakorolt izmok működtetése azonban további hátránnyal jár. A begyakorolt mozgások jórésze ugyanis szinte öntudatlanul, jóformán az agykéreg idegsejtjeinek közreműködése nélkül történik. Ha a nem begyakorolt izomcsoportokra kerül a sor, akkor tudatos impulzusokra van szükség, ami az agykéreg sejtjeinek erős igénybevételét és gyors kifáradását eredményezi.

Kifáradás jöhet létre azért is, — ez különösen nagyobb izomtömegek igénybevételénél van így — hogy a vérkeringés motora, a szív nem tud a ráháruló fokozott munkával megbirkózni. Kifáradhatnak a légzőizmok, a működő izom fűtőszerkezetének oxigénszállító fűjtatói. Hiszen a légzés is fokozottá válik, ha az izomzat erős munkát

végez. A légzőizmok és a szívizom kifáradása a szervezet működésének harmóniáját bontja meg. Megváltozik a szervezet belsejében a vér eloszlása, amit a kimerülés előfutárjaként jelentkező sápadtság mutat. Végül az agy sem kap elegendő vért s e fő kormányzószerv működés-zavara egész sor circulus vitiosus útján vezet eszméletlenségig fokozódó, extrém esetekben meg éppen halálra vezető teljes kimerültséghez.

A kifáradás, mint látjuk, igen bonyolult jelenség, amely nagyon különböző lefolyású lehet a dolgozó izmok mennyisége, a munka intenzitása, minősége (statikai, dinamikai) és tartama szerint. A kifáradás különböző fajtái és stádiumai mint többé-kevésbé kellemetlen érzések ösztonszerűen a munka abbahagyására készítetnek. Célszerű dolog ez, mert a szervezet mintegy automatikusan mentesül a túlzott igénybevétel okozta károsodástól.

Az emberek azonban megadatott a mód arra, hogy ösztönös védőberendezéseit félretolhassa. Hogy megérthessük, miképpen történik ez, bővebben ki kell térnünk arra a már említett tényre, hogy a szervezet teljesítőképessége megismételt igénybevételeknél jelentősen megnövekedhetik.

A TELJESÍTŐKÉPESSÉG gyakorlat útján való növelését sportnyelven tréningnek nevezik.

A gyakorlásnak, a mozgások megismétlésének egyik eredménye az, hogy a gyakorolt mozgások célszerűbbé, ökonomikussá válnak. A gyakorlott hitő bámulatos könnyedséggel, igen csekély erőfeszítéssel hagyja maga mögött a végsőkig erőlködő gyakorlatlant; a rutinos teniszező vagy golfjátékos alig észrevehető erőfijetéssel sokkal nagyobb sebességet kölcsönöz a labdának, mint ha a gyakorlatlan még' úgy erőlködik is. A mozdulatok harmonikus célszerűségének, ökonomiájának magasabb foka a legkülönbözőbb sportágakban oly sokat emlegetett stílus. A stílus teszi lehetővé, hogy minél kisebb erőfijetéssel érhesük el ugyanazt a teljesítményt. Joggal állítják szembe a stílusával eredményt elérő sportembert azzal, aki stílus nélkül, nyers erőfijetéssel akar boldogulni.

Már a stílus kialakulása és javulása egymaga is nagy mértékben fokozza a teljesítőképességet. A teljesítőképesség további lényeges emeléséhez vezet a tréningnek az a hatása, hogy a mozgató apparátus minden része és a szervezetnek a gyakorolt mozgásokkal kapcsolatos minden egyéb működése is alkalmazkodik a nagyobb teljesítmény végzéséhez.

Így a foglalkoztatott izmok térfogatukban növekednek és ezáltal nagyobb erőfijetésre lesznek képesek. Az idegpályák több és intenzívebb ingerületet tudnak kifáradás nélkül szállítani. A szívizom is erősödik, nagyobb térfogatú lesz, hogy a ráháramló nagyobb munkának eleget tudjon tenni. Fokozódik a tüdőventiláció is, a mellkas tágulékonyabb lesz és a légzőizmok erősödnek. S végül az agykéreg egyrészt eltompul a fáradtságérzésekkel szemben, másrészt a kifáradásnál szükséges tudatos impulzusok adására fokozott mértékben lesz képesség: az akaraterő megnövekszik.

A szervezetnek a kimerítő izommunkához való sajátos alkalmaz-

ködása mutatkozik a „second wind“ jelenségében. A second wind jelensége főleg távfutóknál és versenyvezetőkönél figyelhető meg és abban áll, hogy a kifáradó, majd teljesen kimerülő sápadt atlétát hirtelen bő verejték lepi el és egy kritikus időszak leküzdése után a kimerültség érzése nélkül még hosszabb erőfelfrészre képes. E jelenség magyarázata az, hogy a test vérelszlása hirtelen teljesen megváltozik: úgyszólván minden rendelkezésreálló vér a működő izomzatba jut, a többi szervek csak annyi vért kapnak, amennyi elengedhetetlenül szükséges.

A sportember szempontjából a tréning mindezen hatásai egyéges elbírálás alá esnek: együttesen az egyénileg lehetséges maximumra emelik a teljesítőképességet. Az orvosnak ezzel szemben különbséget kell tenni a tréning hatásai között a szerint, hogy azokat a szervezetre hasznosnak vagy károsnak ítéli.

A mozdulatok ökonómiájának, a stílusnak kialakulása a helyesen üzőtt sport egyik legjelentősebb eredménye. A mozdulatok stílusos leegyszerűsítése ad a sportgyakorlatoknak le nem becsülhető esztétikai értéket.

Már az izomzat térfogatának növekedését nem mindig tekinthetjük osztatlan örömmel. Igaz, a tömegesebb izom nagyobb erőfelfrészre képes és a jól fejlett izomzat többet ér, mint az elsatnyult. De az izomzat térfogatnövekedése csak egy bizonyos fokig kívánatos. A túlfejlett, hipertrófiás izom — akárcsak az igen nagy teljesítményekre készült versenymotor — kényesebb, mint a normális, könnyen hajlik „húzódásokra“, inkább jönnek létre benne izomszakadások. Nagy erőfelfrészek gyakori ismétlése — főleg ha statikai munkáról van szó — az izomzatot nemcsak térfogatában változtatja meg, hanem növeli az izom nyugalmi feszültségét, úgynevezett tónusát. Az ilyen izom kemény, merev, finom mozgások végzésére alkalmatlan. Ha az izomzat nagy része válik hipertrófiássá, úgy ez a szívre nézve is állandó munkatöbbletet jelent. A szív ugyan alkalmazkodik ehhez, mégis az állandóan fokozott szív munka idővel megbosszulja magát. Mindezen okokból, de még sok egyéből is, az egész izomrendszer tervszerű „kifejlesztése“, amint például ezt a különböző tomarendszerek reklámképein látjuk, az orvos szemével nézve határozottan aggályos. Az orvosi szempontból ideális izomzat nem kőkemény dudorok halmozásából áll, hanem közepes térfogatú, jól ellazuló, finom mozgásokra, gyors beidegzésekre képes izmokból.

A szív erős és gyakran ismétlődő megterhelésekkel szemben nagyjából úgy viselkedik, mint minden egyéb izom: térfogatában, erejében nagyobb lesz (úgynevezett sportszív), kiadósabb összehúzó-dásokra képes, — ez az oka annak, hogy a trenírozott atléták szíve közvetlen a verseny után kisebb, mint előtte — egyszersmind azonban könnyebben éri ártalom.

A „second wind“ állapota, bár csak a megfeszített munka alatt tart, tehát tisztára átmeneti, nagyon is aggályos. A szervezetet hajsza nyi választja el a teljes összeroppanástól és a vérrel alig ellátott belső szervek érhető módon minden tekintetben sokkal sebezékenyebbek, mint normális állapotukban.

Említettük, hogy az agykéreg alkalmazkodása az izomzat foko-

zott igénybevételéhez a fáradtság kellemetlen érzéseinek elnyomásában és az akaraterő növekedésében nyilvánul meg.

A sportszerű tréningnek ezt a hatását sokan hajlandók igen nagyra értékeim. Valóban van valami tiszteletreméltó abban, midőn a sportember, önzetlen célért küzdve, akaraterejének példátlan megfeszítésével ér el minden addiginál nagyobb eredményt. Mégis, az orvos számára az erők végső megfeszítésének jellemző grimásza nem örvendetes látvány; annak jele ez, hogy az ember ösztöneit, automatikus védőberendezéseit sutba dobva, messze túllépte szervezete józan igénybevételének határait. Az ilyen atléta ugyanazt teszi szervezetével, mint a mérnök az elektromotorral, ha megfeszíti biztosítékától, vagy a gőzgépet biztonsági szeleptől, hogy minél nagyobb momentán teljesítményt erőszakolhasson ki belőle — nem törődve a masina épségével, a tartósság rovására menő károkkal.

A tréningnek, mint láttuk, három eredményét kell sematice megkülönböztetnünk: egyik a stílus kialakulása; a másik az izomzat és az ezzel kapcsolatosan működő egyéb szervek hipertrofiája; a harmadik az, hogy a szervezet, biztonsági kikapcsoló szerkezeteit részben vagy egészben leszerelve, maximális teljesítményekre állítja be magát.

A teljesítőképességnek stílussal való javítása nagy haszon. A szervi hipertrofiákat csak bizonyos fokig tekinthetjük kívánatosnak addig, míg a szervezetre nézve nem jelentenek teherterelt. A tréningnek az a hatása pedig, hogy a szervezet biztonsági szelepeinek átállításával vagy kikapcsolásával növeli teljesítőképességét, orvosi szempontból teljes mértékben kárhóztatandó. Ezen az úton vezet a tréning többé-kevésbé súlyos és tartós sportkárosodásokra.

HOGYAN KERÜLJÜK EL A SPORTKÁROSODÁSOKAT? Mindenek előtt ne üzzünk olyan sportot, amely könnyen vezet károsodásokra. Az egyes sportfajták előnyeiről és hátrányairól részletesen lesz szó, most csak egy fontos és nem általánosan ismert megkülönböztetést teszünk.

Vannak sportok, melyeknél a mozgások igen változatosak, szabadok. Ezzel szemben egyes sportoknál állandóan ugyanazon mozgások ismétlődnek. Minél szabadabb a mozgási lehetőség, annál inkább van mód arra, hogy a már fáradt izmok pihenjenek. A gépszerűen ismétlődő mozgások, midőn ugyanazon izmok, ugyanazon beidegzések, ugyanazon ízületek sorozatosan vétetnek igénybe, pihenésre nem adnak alkalmat s így a kopási veszedelem nagyobb fokával járnak. Tehát inkább szabadmozgású sportot üzzünk, mint gépszerűt.

További egyszerű tanács a károsodások elkerülésére: hallgassunk ösztöneinkre és hagyjuk abba a mozgást, ha komoly fáradtságot érzünk. A dolog azonban korántsem ilyen egyszerű. A legtöbb ember ugyanis a sportot nem orvosi okokból űzi, hanem mert szórakozni, mulatni akar, vagy mert izgalmat keres, esetleg mert sportambíciói vannak s hiúságát igyekszik kielégíteni; mert az eredmény elérését magasabbrendű feladatnak véli, vagy esetleg mert a sportolással anyagi előnyöket akar elérni. Nem csoda hát, ha a korlátozások sem orvosi megfontolások alapján történnek.

Nagy tévedés volna a sportolásra serkentő primér okok kikapcsolásával törekedni a károsodások elkerülésére. A tisztán egészségi okokból folytatott mozgás túlságosan orvosság-jellegű és korántsem olyan hatásos, mint a szívesen, örömmel végzett. De amint a jó szakács sem használ ártalmasan izgató fűszereket főztjéhez, úgy helyes, ha asportolás indító okai közül is lehetőleg elhagyjuk a veszedelmeseket. A választás nem nehéz: veszedelmes mindennemű verseny, mert maximális erő kifejtésre készlet, veszedelmes a lehető legjobb eredmény, a rekord elérésére irányuló ambíció, fűtse azt akár egyéni hiúság, akár testületi érzés, akár anyagi javakra való törekvés. Aki ilyen indító okokból űzi a sportot, könnyen és gyakran lépi át az orvosi szempontból megengedhető határokat. Ez persze korántsem jelenti, hogy minden versenyző fiatalon halna meg vagy válna rokkanttá, hiszen a sportbajnokok között hál' Istennek sok akad, aki jó egészségben magas kort ér meg. A rekordén karrier tehát — csak éppúgy, mint a krónikus alkoholizmus — nem jelent okvetlen rövid életet, de igenis jelenti — mint ezt sok szomorú példa igazolja — a hosszú életre való kilátás megkisebbedését.

A versenyzés és rekordhajsza határozott elvetésével marad mint ártatlan fűszere a sportolásnak a szórakozás, a mulatság, a játék.

Fokozottan fenyegetik a sportkárosodások azt, aki már foglalkozásánál fogva is erős testi munkát végez; fokozott veszélyekkel jár a túlzott sport a női szervezetre, a fejlődő vagy visszafejlődő szervezetre és a beteg szervezetre.

A testi munkásnak is szüksége van sportra, mert a foglalkozással járó munj gyakran egyoldalú igénybevételt jelent. A testi munkás sportja azonban olyan legyen, hogy az amúgy is megterhelt szervezetre ne jelentsen feleslegesen nagy munkát. Épp ezért a versenysportok minden faja, mint munkássport, orvosi szempontból nonsens. Különösen káros az olyan versenysport, amely a munkást — miután a gyár rossz levegőjéből kikerült — még friss szabad levegőhöz sem juttatja.

A nők szervezete általában kevésbé teljesítőképes és kisebb ellenállóképességű, mint a férfié. A durva sportok, vagy az atlétika, úszás versenyszerű üzését nők részéről határozottan elhibázzanak tartjuk. A versenysportok közül talán a golf és tennisz az, amelyből a nő károsodás veszélye nélkül kiveheti a részét, de talán még helyesebb, ha ezeket a sportokat is inkább csak játékszerűen űzi.

Különösen nagy kíméletet igényel a sportolásnál az öregedő szervezet. És itt egy nagyon káros szokásról kell említést tennünk, az ú. n. oldboy-versenyéről. Oldboynak nevezik azokat a sportembereket, akik versenyző múlttal rendelkeznek, koruknál fogva azonban már a fiatal generációval nem állják ki a versenyt és így korhatár megállapításával egymás között vetélkednek. A versenyző oldboyt a sportkárosodások különösen veszélyeztetik. Nehezen látja be az ember, hogy szervezetétől már nem kívánhatja azt, amire valaha képes volt. A régi dicsőségek emléke könnyen visz olyan túlzásokba, amelyek súlyosan bossz lhatják meg magukat.

Bizonyos esetekben a beteg szervezetnek is szüksége lehet sportra.

Ez azonban már tisztán orvosi kérdés. A beteg, hacsak egy kicsit is józan, e tekintetben éppúgy orvosi tanácsra hallgat, mint minden egyébben.

A következőkben az egyes sportokat külön-külön vesszük orvosi szempontból szemügyre.

Vannak sportok, amelyeket rendszerint zárt helyen üznek és amelyeket az orvosnak már ebből a szempontból is kifogásolnia kell. Ilyen sport a nagy elterjedtségnek örvendő torna. Iskoláinkban a tanulók heti 2 órát töltenek tornagyakorlattal, rendszerint cserrel vagy fűrészpárral behintett padlójú tornateremben, olyan levegőben, amely gyakran határozottan kifogás alá eshetik. A szokásos tornagyakorlatok orvosi szempontból igen kevésbé felelnek meg a követelményeknek. Számos tornagyakorlat az izomzatot túlnyomóan statikai módon veszi igénybe (húzózkodás, testmervítéssel járó gyakorlatok), tehát hamar okoz kifáradást és fejleszti ugyan az izomzatot, de azt keményé, finomabb mozgásokra kevésbé alkalmasá teszi. Ez az oka annak, hogy a tornászok között gyakran találunk a szobrász szempontjából szépen fejlett izomzatút, de nagyon ritkán olyant, aki a mindennapi élet szabad mozgásait könnyedén tudná végezni. Hozzájárul mindehhez, hogy a tornagyakorlatok kevésbé mulatságosak, a szabadgyakorlatok határozottan unalmasak.

Az izomzat kifejlesztését hibás módon szolgáló klasszikus tornánál sokkal célszerűbb a tomaszás egynemely modom formája, amelynél az izomzat statikai igénybevétele alig szerepel és inkább könnyed, táncszerű mozdulatokra, az ízületek mozgékonyágának fokozására és az izomzat lehető nagyfokú nyugalmi ellazítására helyezik a súlyt. Am itt is nagy hátrány, hogy a tomaszást többnyire zárt helyen, rossz levegőben végzik s hogy a gyakorlatok nem nagyon mulatságosak.

Többnyire zárt helyen üzött sport a v í v á s is. E kedvelt és elterjedt sportnak bizonyos társadalmi jelentőséget kölcsönöz a párbajoknak még mindig meglevő divatja. Orvosi szempontból a vívósport igen súlyos kifogás alá esik, nemcsak azért, mert rendszerint zárt helyen üzik, hanem elsősorban azért, mert a víváshoz szükséges öltözék (vastag nadrág, plaszttrón, kesztyűk, vívómaszk) a bőrmozgásnál oly fontos vízleadást gátolja.

A tornászással gyakran állítják szembe a szabadtéri atlétikát, mint egészséges sportot. Az atlétika üzése többé-kevésbé jó levegőhöz van kötve, bár egyes sportpályákon az atléták sok port nyelnek. Nagyobb baj, hogy az atlétikának jóformán csak akkor van értelme, ha versenyszerűen üzik; eredményre törekvés nélkül az atlétikai tréning unalmas és egyhangú. A versenyszerű atlétika viszont a szervezetet oly teljesítményekre készíti, aminőket — mint ezt az olimpiai játékok alkalmával végzett orvosi vizsgálatok mutatták — még a legkitűnőbb fizikumok sem bírnak el károsodás nélkül. Alt ez az egyszerű, nagy megerőltetéssel járó dobó- és ugrósportokra, valamint a különböző távú futásokra is. Relative ártatlan az atlétikai sportok között a mezei futás; ez nem versenyszerűen üzve is mulatságos, mert a futó a szabad természet változatosságát élvezzi; a távolságot nem túlzó és a tempót nem erőltető mezei futás határozottan jó sport.

A sportok egy részét az orvos durvaságuk miatt kifogásolja. B o x o l á s nál, a nálunk szerencsére nem divatos rugby nél kisebb-nagyobb sérülések mindennaposak és súlyos, még halálos balesetek is napirenden vannak. Ezeket a sportokat sem ajánlhatja az orvos jó lélekkel senkinek.

A boxolásnál kevésbé durva birkózás azért nem ajánlatos sport, mert igen nagy és hirtelen erőmegfeszítésekkel jár. Még a könnyűsúlyú birkózás hagyj án, de a csupaizom nehézsúlyú birkózó szívére igen nagy feladatok hárulnak, úgyhogy nem csoda, ha a szív relative gyakran mondja fel nagyon is fiatal korban a szolgálatot.

A gépies mozgások miatt kifogásolható sportok közé tartozik a sok statikai munkával járó súlyemelés, talán a legrosszabb sport, amit valaha kitálatk. Tisztára gépies mozgás s ennélfogva igen rossz sport a kerékpározás. Gépies mozgás bizonyos fokig az evezés és úzás is. E két sport versenyszerű üzése ugyancsak súlyos károsodásokat idézhet elő. Nem áll ez a szabadabb mozgású túraevezésre és a fürdőző úzásra, ha a teljesítmények józan keretek között maradnak. Ellenkezőleg, a túraevezés és az ezzel kapcsolatos vízi élet a sportolónak egyik igen ajánlatos fajtája, csakúgy mint a józanul üzött turisztika és annak egyik válfaja, a szabadban való táborozás, vagy a téli túraielés, tereplovaglás. E sportok a szabad természetben való tartózkodással

vannak összekötve és aki a természetet szereti, annak ez elég szórakozást nyújt ahhoz, hogy a sportot szívesen, örömmel űzze.

A versenyszerű síelés egyike a legveszedelmesebb sportoknak; tapasztalat szerint a táncversenyek a lehető legnagyobb megterhelést jelentik a szív számára, az ugróversenyek pedig a lábizületeket veszik az ajánlatost messze túlhaladó mértékben igénybe.

A játéksportok igen nagy előnye, hogy versengés nélkül is szórakoztatóak. A szabad téren, jó levegőn űzött játék orvosi szempontból a legjobb sport. Közöttük is azok részesítendőek előnyben, ahol a durvaságnak, az egymás ellen való közvetlen küzdelemnek minél kevesebb szerep jut. E szempontból esik kifogás alá még a nem versenyszerű futball (és számos rokona) is. A sportszerű futballozás, a hetenkénti egy-két meccs és többszöri tréning, a jó futballisták akrobataszerű ügyessége mellett, a szervezetet, különösen a térd- és lábizületeket igen nagy mértékben veszi igénybe és közismert módon vezet maradandó károsodásokhoz.

Kifogásolhatók továbbá — ugyanazon okból, mint a vívás — azok a játéksportok, melyeknél a test védelmére a játékosnak valóságos páncélzatba kell öltöznie (base ball, cricket).

Kitűnő sport a g o l f, sajnos a hozzá szükséges pálya és felszerelés csak kevés ember számára hozzáférhető. Talán a legjobb játéksport a tenisz; minden egyéb küzdelemmel járó sporttól szinte jelképesen különbözteti meg a két ellenfelet egymástól elválasztó háló, amely a közvetlen durvaságot eleve lehetetlenné teszi. Ez a körülmény, de meg a mozdulatok könnyedsége, szabadsága, változatossága és a játék szórakoztató szellemi része teszik a teniszt a legjobb sportok egyikévé. A versenyszerű teniszre már nem áll mindez. Az ütések erejének fokozása a könyökizületben típusos károsodást idéz elő. Maga a versenyzés, főleg az 5 setre menő játék, a szervezetet igen nagy mértékben veheti igénybe. E mellett a versenyszerű tenisz ú. n. idegjáték, ez az oka, hogy az állandó teniszversenyzők többnyire ideges, magukat gyakran rosszul fegyelmező emberek.

Igen célszerűtlen játéksport a szobában űzött pin g-p o n g, a tenisznek e torz mása. A gyors egymásutánban következő ütések, az egyhangú zaj az idegrendszer nagy mértékben veszik igénybe. Sajnálatos, hogy e sportnak a serdülő ifjúság is nagy számban hódol. Az idegölő ping-pongversenyszemlék sem hasznos, serdülő szervezetnek meg éppen nem ajánlatos.

Gyermekek számára igen jól helyettesíti a teniszt a nálunk kevésbé ismert tollabdajáték, az angol badminton. Ez szabadon is játszható, előkészített pálya nem kell hozzá, kevesebb szaladgálással és az ütők könnyűsége folytán kevesebb erőfeszítéssel jár, mint a tenisz.

A SPORTOLÁS közszükséglet és közérdeklődés tárgya, a sport kérdéseivel tehát a politikusnak is foglalkoznia kell.

Az érdeklődés úgyszólván kizárólag a versenysport felé fordul. S bár a versenyzés egészségre való ártalmassága vitán felül álló, eltiltani mégsem lehet, mert igen nagy tömegeket érdekel, tehát egyrészt propaganda-eszköz úgy a sportolási mint, az azzal kapcsolatba hozható egyéb eszmék számára, másrészt üzlet, mégpedig gyakran nagy üzlet.

Álljunk meg itt egy pillanatra és rajzoljuk meg a sport iránt érdeklődő tömeg átlagemberének, a passzív sportembernek arcképét.

Keveset vagy sohasem sportol, erre nincs is ideje. Klubtag, szorgalmas résztvesz a klubéletben, a klubkávéház, a tréning-délutánok és győzelmi bankettek szorgalmas látogatója. Nyakkendője klubszínű, újságját a szerint választja, hogy melyik pártolja a klubját, politikai nézetei is ehhez idomulnak. Életének legfontosabb ideje az, amit klubja mérkőzésein tölt. A sport maga kevésbé érdekli, fő az eredmény. Ha klubja győz, boldog, ha a látvány mégoly csúf volt is, ha veszít, dühös lesz, goromba és nevetlen — ha szép sporteseménynek volt is tanúja. Egymagában naiv, lelkes ember; tömegben veszedelmes, mindenre képes huligán, kinél a versenyfűz néha szinte bete-

gesen kulminál a mások kínos erőfeszítése által okozott izgalom gyönyörében.

Ez a portré talán túlerős vonásokkal festett. Akad a „passzívak” között fakultatív módon aktív sportember is. Van aki elfogulatlanul nézi az ügyeket, ért a dologhoz és a sportmutatványokban szenvedélytelen esztétikai élvezetet talál. De ezek inkább kivételek. A tribünök vasárnapi átlaglakosa az orvos számára bizony csak akkor örvendetes látvány, ha arra gondol, hogy e pillanatban nem szabad cigarettázniok és nem ülnek kávéházban vagy kocsmában.

A passzív sportemberek tömege persze elsősorban a sportüzletembert érdekli; de e tömeg politikai faktor is és ha másra nem, az oly fontos népszerűség megszerzésére igen jól használható. Érthető hát, ha a politikus ebben az értelemben is foglalkozik a sporttal, — de a legkevesebb amit mondhatunk, hogy a sporttal kapcsolatos tulajdonképpeni feladatához ezzel még hozzá sem fogott.

MINT KÖZÜGY, a sport mindenekelőtt oktatásügyi probléma: a tanulóifjúságot hozzá kell juttatni a neki szükséges sporthoz és ezt az alkalmat fel kell használni arra, hogy a racionális sportoláshoz hozzászokják. Hogy e célra a szokásos tornászás mennyire alkalmatlan, arról már szóltunk.

Orvosi szempontból nem lehet eléggé helyteleníteni a középiskolások körében rendezett atlétikai és egyéb versenyeket. Az itt uralkodó rendszer az ifjak közül a legkitűnőbb szervezetűeket választja ki s a versenyzés hatásainak kitéve épp ezek szenvednek gyakran súlyos károsodást.

Az iskolai sportolás természetszerű irányítója a tomataná. Helyes dolog, hogy az ifjúsági testnevelés ügyének letéteményesei megfelelő alapos kiképzésben részesülnek. Sajnos, e kiképzésnél a mai irányzat a kívánatosnál jóval nagyobb teret enged a versenysportoknak. Férfi és női atlétikai versenyeken minduntalan találkozunk a testnevelési főiskola növendékeivel. Kifejtettük már azt a nézetünket, hogy az ifjúság testnevelésében semmiféle versenyzésnek nincs helye. Ha versenyző atlétát tennének meg testnevelő tanárnak, ez olyanféle eljárás volna, mint ha egy internátus étkezésének ellenőrzésével azt bíznák meg, aki a legtöbbet tud enni. Szerencsére a testnevelési főiskola növendékei a versenyzési eredményeken kívül egyéb kitűnő képzettséggel is rendelkeznek.

Az iskolai sport terén az oktatásügy intézőjének és az iskolaorvosnak együttműködésére nagy szükség van, mert igen sok kérdés vár megoldásra. A kínálkozó megoldás (tornászati, szabadgyakorlatok és atlétika helyett) a cserkészeti, szezonyszerű szabadtéri játékokkal, korszolyázással, sieléssel összekapcsolva, mindennemű verseny kizárásával, orvosi felügyelet és felvilágosítás mellett.

A sport a népjóléti politikust is érdekli: meg kell könnyíteni, hogy mindenki hozzájuthasson a neki megfelelő sportoláshoz. Ma e téren az a tendencia, hogy az egyfoglalkozásúak sportklubokba tömörülnek. Ez a rendszer hibás. A klub minden erejével verseny-célokat szolgál; bajnokságokat írnak ki a cégegyüttesek számára s

a helyett, hogy mindenki józanul sportolna, a néhány legalkalmasabb egészségét ássák alá lokálpatriotizmustól futott, túlzásba vitt sportolással. -

Sok egészségtelen kinövése van e rendszernek. A cégsapatok jobbainál a szellem veszedelmesen hajlik a professzionizmus felé. A jó sportolónak a gyárban sokat elnéznek, utazgatni engedik, amolyan protekciós ember válik belőle — amíg sportol. Az ilyen ember ennél fogva rendszeren kevésbé jó munkaező és ha a versenysportra idővel alkalmatlanná válik, esetleg megrongált egészséggel, további előmenetel nélkül elmélkedhet a sportolás hasznos voltáról. Az a sokszor látott eljárás, hogy a jó sportember a cégklub megerősítése céljából állást kap, már tiszta professzionizmus, de nem nyílt (ez nem volna baj), hanem burkolt. A titkos professzionizmus pedig a morális ártalmak egész sorát rejti magában. A sportközvélemény korrumpáltságát mutatja, hogy közhivatalt viselő neves sportemberek soronkívüli előléptetését nyíltan szokták követelni.

Hogy a testi munkás sportja külön elbírálás alá esik, arról már szóltunk. A munkássport kérdése nehezen megoldható dolog mindaddig, amíg munkásaink életstandard je nem emelkedik a mostaninál jóval magasabbra. De addig is sok nagy hibát lehetne kellő felvilágosítással elkerülni. Szomorú dolog, hogy a legártalmasabb versenysportok, a kerékpár és birkózósport épp a testi munkások körében népszerűek. Nem való a testi munkás a tomaterebbe sem, de még az atlétikai pálya sem neki való. Turisztika, vízi élet, korcsolyázás, túrasíelés adják nyilván a legtöbb lehetőséget kielégítő megoldások számára.

Fontos sportpolitikai kérdés a sportolás állami támogatása. Ez helyes követelmény és megszokott dolog. Sajnos, az idelfordított összegek nem kis része a versenysport szolgálatában áll. Nézetünk szerint a versenyzést az államnak egy fillérrel sem volna szabad támogatnia. A sportverseny — az orvos szemével nézve — csak mint üzlet jogosult s mint ilyen vagy megáll a maga lábán, vagy szükségtelen. A versenysporthoz folyó szubvenciók jó része a sportüzletemberek hasznát növeli, vagy a rossz üzletvezetésből származó deficitet csökkenti, egyéb hasznot a köz számára alig hajt. A sportcélokra fordítandó közpénzeknek kizárólag egészség-megőrző, nem pedig egészség-károsító hatásúaknak szabad lenniük.

Sok szó esik az idegenben elért sporteredmények politikai értékéről. A külföldi sportszerepléseknek valóban van propaganda-értékük, de aligha annyi, mint azt a sportentuziaszták vélik, vagy ahogy a sportüzletemberek beállítani szeretik. Anglia presztízsének mit sem ártott, hogy futballcsapatának egykor legendás híre néhány kontinentális vereség megtépázta. Igaz, kis nemzetek sportszerepléssel ismertté tehetik magukat az egész világ sportközönsége előtt. A reálpolitikus előtt azonban az ilyen propaganda bizonytalan értékű, éppúgy mint egyes nemzetek sokat hangoztatott sportbarátsága. A propaganda tényleges haszna nem annyira az elért eredmények sportértékétől, hanem elsősorban attól függ, hogy a nemzetüket képviselő sportemberek meg tudták-e nyerni a vendéglátók szimpátiáját, hogy fair

módon tudtak-e nyerni, de veszíteni is. Csakis ezért, a szimpátiák meghódításáért illetheti hála a külföldön járó sportversenyzőt, aki a nemzeti propaganda szolgálatában testi épségét kockáztatja. Mégis mily gyakran végződnek nemzetközi sportvetélkedések diszharmonióval, midőn a legyőzött vendég igazságtalannak tartja ellenfele győzelmét és a publikumban ellenséges érzelmeket keltve, a bosszúérzéshez közelálló revánsvággyal indul haza. Persze ebben nem mindig, vagy nemcsak a versenyző, hanem sokszor a közönség sovinizmusa is hibás. De éppen ez mutatja, hogy a sportversenyek nem feltétlenül alkalmasok a nemzetek közti jó viszony ápolására.

Legutóbb egy elvesztett futballmeccs miatt szinte az egész ország gyászolt. Azóta eltelt jó idő és a vesztesnek semmiféle gyászos következménye nem volt, legfeljebb a sportesemények közönsége és ezzel a vállalkozók jövedelme csappant meg időlegesen. Az ilyen gyász komikus túlzás s könnyen azt a látszatot kelti, hogy az igazi közérdekű kérdések iránti érdeklődés letompult.

VÉGÜL néhány szót a nagy sportemberekről, a versenyek hőseiről. Kik ezek az emberek, milyen képességek és tulajdonságok révén lesznek a nagy tömegek dédelgetett kedvencei? Kétségtelen testi és lelki képesség, úgynevezett sporttehetség kell ahhoz, hogy manapság valaki nagy eredményeket érhessen el. A képesség azonban egymagában nem elég az eredményességhez, ahhoz szükséges, hogy a sporttehetséggel rendelkező a neki legmegfelelőbb sportágra specializálja magát és elsősorban annak szentelje minden rendelkezésre álló idejét. Ez az oka annak, hogy a komoly versenyzéssel foglalkozó sportembert a szó bizonyos (semmitesre sem lealázó) értelmében professzionistának kell tartanunk. A mai nagy konkurrencia ugyanis az igazi versenyzőtől oly tréninget kíván, hogy egyéb foglalkozása csak másodszorban lehet fontos. Aki pedig megengedheti magának, hogy foglalkozását csak melleleg üzze,— akár mert vagyonos, akár mert mint sportember úgylis boldogul, akár mert a sportolással pénzt keres — annak a sport a főfoglalkozása és ebben az értelemben professzionista. Az ilyen versenyzők sportkárosodásait az orvos leghelyesebben foglalkozási, hogy ne mondjuk ipari megbetegedésnek tekinti.

A neves versenyző valamelyest hasonlít a művészemberhez, ezért beszélnek sztárokról és sportprimadonnákról. Pedig a sportember nem művész, mert nem alkot, de nem is interpretál maradandó alkotást. A versenyző tulajdonképpen artista, akár műkedvelő, akár hivatásos, s mint ilyen — ha sportkárosodás éri — hivatásának gyakran minden részvétet megérdemlő áldozata. A sportversenyzővel mint foglalkozással a politikusnak főleg egy szempontból kell foglalkoznia: gondoskodnia kell, hogy a pályaválasztó ifjúság előtt ez a foglalkozási ág ne tűnjön fel túlságosan csábító színben.

BARON GYULA