



## A SPORT ÉS AZ ORVOS

Az utolsó évtizedekben, de különösen a világháború óta az összes kultúrnépeknél eddig nem sejtett méretekben indult fejlődésnek a sport. Egyre szélesebb néprétegek látják be, hogy a mindinkább egyoldalúvá váló testi munka és a testet alig foglalkoztató szellemi munka ellenkezik az emberi szervezet természetével és kiegyenlítésre szorul.

Nem véletlen, hogy éppen azokban az országokban indult meg leghamarabb a sportélet, amelyek a kultúra legmagasabb fokán állanak. Az orvos, a gondolkodó, de nem utolsó sorban magának az embernek egészséges ösztöne ráeszmélt arra, hogy a technika által kényelmessé, mozgásszegénnyé tett egészségtelen életmód hatékony ellenmérge csak az észszerű testkultúra, a szabad levegőn űzött sport lehet. A sport hatalmas eszköz a domesztikáció, a városlakás, a tömeges együttélés és a foglalkozások ártalmai ellen, a sport az a hatalom, amely az embert visszavezeti a szerető édesanyához, a természethez, amelyből új erőt tud meríteni az idegileg agyongyötört szervezet és amely nemcsak az egyén, de a jövő generációk egészségi állapotának is megalapozója és védelme.

Amíg a sport kisszámú, ráérő és fölösleges energiákkal rendelkező, egészségtől duzzadó sportsman időtöltése és versengés® volt, addig az orvosra egyeb

feladat nem hárult, mint hogy balesetek esetén segílyt . nyújtson, a túlzások ellen szavát felemelje és ha a kérdés tudományos oldala érdekelte, tudományos megfigyeléseket végezzen. Amióta azonban egyre nagyobb tömegek hódolnak a sportnak, amióta a sportolás divattá lett és sokszor arra nem való testalkatú és nem kifogástalan egészségi állapotú egyének is utánzási vágytól sarkalva oly teljesítményekre vállalkoznak, amelyekre szervezetük nem alkalmas, a sportorvosi ténykedésnek fontosabbik része már nem sebészi, hanem belgyógyászati és lényege *a sportártalmak megelőzése érdekében végzett előzetes orvosi vizsgálat* és az aktív sportolók sorozatos orvosi ellenőrzése.

A sport hatalmas inger a szervezetre, megfelelő mértékben üzve testileg, lelkileg felüdüti és edzi a sportolót. Ha azonban a szervezet nem volt teljes értékű, relatív túlterhelés áll elő és az ifjú, aki erején felül mert, áldozatul is eshetik sportszenvedélyének.

A sportnak a szervezetre gyakorolt intenzív átfómáló hatását akkor fogjuk áttekinteni, ha közelebbről szemügyre vesszük, hogyan hat a sport az egyes életfontos szervekre.

#### *A szív és a sport*

A sporttal kapcsolatban leggyakrabban halljuk emlegetni a szívet. Lássuk csak, mi történik a szívvel intenzív testi munka közben? Hegymászásnál, futásnál légzésünk, szívverésünk szaporább lesz, szívdobogást érzünk. A szív fokozott munkát végez, hogy a szervezetet, a tüdőt kellő mennyiségű vérrel lássa el. Saját-ságos módon, ha az ilyen intenzív munkaközben röntgenernyő alatt megnézzük a szívet, a normálisnál kisebbsnek fogjuk találni. Ha azonban a testi megeröltetés tovább tart és a szív ereje hanyatlani kezd, összehúzódásai nem elég erélyesek többé, a bal kamra nem ürül ki teljesen és a pitvarokban és a kamrákban

több vér lesz, mint rendszeren lenni szokott. Ha ez a pangás nem szűnik meg rövid idő alatt, többek között nehezzé teszi a légzést, a szív üregei kitágulnak, a szív-izom egyre jobban fáradva, nem képes a vért kiszorítani. Ehhez járul még, hogy maga a szívizom sem kap elegendő vért, így tápanyagokat és oxigént sem és a szív munkája fokozatosan romlik. A szív a rossz táplálkozás és kifáradás következtében elernyed, ellenállóereje csökken és mint petyhüdt zsák percenként 120—150, sőt akár 200 erőtlen összehúzódást is végez. A szívnek ez a delírium-szerű vergődése már alig képes a keringést fenntartani, a szövetek vérellátása rossz, a tüdő a pangó vértől duzzad, a légzés fölületes szapora, a végletekig kimerült egyén a torkában érzi kalapálni a szívét. A szívkimerülés komoly fokán az agy is megérzi a hiányos vérellátást, az agyvelőbe jutó vér is tele van szénssal, az Öntudat is homályosodni kezd. Ha az akarat, a kitűzött cél elérésének vágya mégis tovább hajszoja a meggyötört szívet, szívbenulás, hirtelen halál vagy szerencsésebb esetben ájulásszerű összeesés vet véget a hajszo szív vergődésének.

Az egészséges szívnek megerőltetések okozta tágulási aránylag rövid idő múlva nyom nélkül visszafejlődnek, ha azonban gyakran ismétlődnek, úgy kisebb nagyobb mértékben maradandóvá válnak. Ha ilyen megnagyobbodott és tágult szívet találunk sportolónál, ez annak a kétségtelen jele, hogy az illető egyén egészségi állapota és sportolásának mértéke nem állott megfelelő arányban. A szívtágulás mindig komoly figyelmeztető jel, amely parancsolólag követeli az intenzív sportolás mielőbbi abbahagyását. A sportolók megfigyeléséből leszűrt tapasztalatok azt mutatják, hogy annak a sportolónak, akinél az idők folyamán tágult szívet találunk, már eredetileg sem volt kifogástalan a *szíve*. A valóban ép *szív* a sorozatos testi megerőltetésekre a szív izomzatának megerősödésével, megvas-

tagodásával reagál, de tágulás nem következik be. Az ilyen szívre mondjuk, hogy *sportszív*, amely tehát nem kóros állapot, csupán alkalmazkodási jelenség és teljesítőképessége is normális. Meg kell azonban említeni azt is, hogy igen nagy számú, igen kiváló világhíres atlétának a szíve még ezt az alkalmazkodási jelenséget sem mutatja, hanem a röntgenernyő előtt pont olyan képet mutat, mint egy egészséges, mérsékelt sportoló vagy nem sportoló egyén szíve. Orvosi szempontból valóban ideálisnak az ilyen szívet kell tekintenünk, míg már a *sportszív*, ha a normális határain belül esik is, okul szolgál arra, hogy orvosi ellenőrzések kapcsán a szív megfigyelésére fokozott gondot fordítsunk és szemmel tartsuk, hogy később nem lépnek-e fel kóros jelenségek.

A *vérnyomás* sportteljesítménynél emelkedik, de pihenés után a normálisra tér vissza. A versenyeken az elkerülhetetlen izgalom szintén emelőleg hat a vérnyomásra. Versenyek előtt és után végzett vérnyomás mérések azt mutatták, hogy akiknek már a verseny előtt is magasabb volt az átlagosnál a vérnyomásuk, azok verseny közben kidőltek, vagy legalábbis csak gyenge eredményeket tudtak felmutatni. Idősebb egyéneknél, — és a megkülönböztetés sportszempontból már a negyven év körüliekre is vonatkozik — továbbá a dohányosoknál kifejezett vérnyomás emelkedési hajlam áll fenn, tehát megerőltető versenysportra nem alkalmasak. Érelmeszesedésben szenvedő egyéneknél a testi megerőltetés után a vérnyomás nem száll le azonnal a munka után a kiindulási értékre és már aránylag kisebb teljesítmények is tartósabb vérnyomásemelkedést képesek létrehozni.

Ami az egyes sportágaknak a szívre gyakorolt hatását illeti, a szív izomzatának megnagyobbodását elsősorban azok a sportágak idézik elő, amelyek tartós teljesítményt követelnek meg. Evezősök, sízők, hosszú-

távfutók, különösen marathoni futók és kerékpárosok azok, akiknél a legnagyobb szíveket találjuk. Azután következnek az ökölvívók és birkózók, őtánuk az alpinista turisták, könnyű atléták, vívók és csak legvégül a futballisták.

Tévedés volna azt hinni, hogy azért, mert valakinek nincs teljesen rendben a szíve, minden testgyakorlásról le kell mondania. Természetesen verseny és rivalizálás eleve kizárandó, de sok függ itt a bántalom milyenségétől is. Az elmúlt évek egyik külföldi sibajnókáról pl. kiderült, hogy főütőér billentyű elégtelenségben szenved és ez neki semminemű panaszt nem okozott. Más természetű szívhibáknál viszont már jóval kisebb megerőltetés is nehéz légzést okoz. Beható orvosi vizsgálat alapján egyéenként lehet csak a kérdést elbírálni. Kisebb hibák a szíven semminemű tünetet nem okoznak, sportbéli megerőltetésekre azonban rosszabbodnak, ezért ha egészségesnek érzi is magát valaki, a komolyabb tréning-szándék első lépése az orvosi vizsgálat legyen.

### *A tüdő és a sport*

Sportteljesítményeknél a szívvel egyenrangú és vele együtt dolgozó fontos szervünk a tüdő, a légzés szerve. Az egészséges tüdő jó működése és befogadóképessége hatalmas támasza a szív működésének. A nyugvó embernek egy perc alatt kb. öt liter levegőre van szüksége, erős testi munkánál ez a szükséglet megsokszorozódik és eléri a hetven litert is, vagyis a tüdőnek a szívvel együtt végzett munkája a nyugalmi állapotnak a tizennégyszeresére is emelkedhetik. Ez az igénybevétel az egyes sportágak milyensége szerint természetesen különböző. Sorozatosan megvizsgálták a sportemberek tüdejének befogadóképességét, az úgynevezett tüdőkapacitást: mély belégzés után mennyi levegőt tudnak tüdejükből kifújni. E vizsgálatok tanúsága

szerint legnagyobb befogadóképessége van az evezősök tüdejének, közvetlen utánuk következnek az úszók, majd az ökölvívók, könnyű atléták, tornászok, az utolsó előtti helyen a futballisták és az utolsón a nehéz atléták, akiknek hatalmas izomtömege a mellkas kiteréseit gátolja.

A tudomány sokszor csak azt igazolja, amit a józan ész és a gyakorlati megfigyelés már régebben tudott. Az adott esetben is így van, az úzás, evezés, a síelés mindig is mint oly sportágak voltak ismeretesek, amelyek a tüdőt jól átszellőztetik és éppen ezért az ülő foglalkozású városi ember számára a legajánlatosabb kiegyenlítő testgyakorlásnak tekinthetők. E kérdésnél azonban egy fontos megszorítással kell élnünk. E sportágak oly nagy mértékben veszik igénybe a tüdőt, hogy csak teljesen egészséges vagy teljesen gyógyult tüdejű egyének kísérletezhetnek velük. Az ép tüdő számára a legkitűnőbb átszellőző légzési gyakorlatok, a beteg tüdő azonban kíméletre, nyugalomra szorul, a beteg tüdő számára éppen ezért ezek a sportágak a legveszedelmesebbek.

Ha egy lappangó tüdőcsúcshurutban szenvedő egyén jó higiénikus viszonyok között él, jól táplálkozik, megerőltető testi munkát nem végez, éveken keresztül teljesen egészségesnek érezheti magát és mint oly gyakran előfordul, nem is tud róla, hogy tüdejének bárminemű baja is van. Ha egy ilyen magát egészségesnek tudó egyén, valamelyik sportágra kedvet kap pl. síelni kezd, akkor az első kirándulások után kimerülten, bágyadtan kerül ágyba, talán a háta is kezd fájni, amit kezdetben a szokatlan munka okozta izomláznak vél. Ha a síelésbe jobban belejön és nagyobb sítúrákat vagy az elkerülhetetlen hegynek fel való mászásokat végzi, egyszer csak megbetegszik, lázas lesz. Az influenza és megfázás Öndiagnózisa egy-kettőre kész és este bevesz egy jó adag kombinált port

és egy csésze forró teát A magas láz valóban enged is, de a baj makacsnak bizonyul és még napok múlva is apróbb lázakat, hőemelkedéseket mutat a hőmérő. Az orvos az elmondás alapján szintén influenzára gyanakszik, de a vizsgálat nem várt eredménnyel végződik: aktív, friss tüdőfolyamatot állapít meg. Néha viharosabb a lefolyás: az egyre javuló sportteljesítmények sorozatát drámai módon szakítja meg egy apró kis köhintéssel felszakadó piros színű vércsík a köpetben... Az orvosok régebben, amikor azt akarták eldönteni, hogy egy tüdőfolyamat aktív-e vagy pedig már meggyógyult, elküldték a láztalan beteget egy megerőltető sétára vagy nehezebb testi munkát végeztek vele és a teljesítmény után megmérték hőmérsékletét. Tüdőcsúcshurutos betegnél már egy nagyobb megerőltetés is hőemelkedést képes kiváltani, sorozatos megerőltetések, mint pl. a rendszeres tréning, az addig lappangó folyamat romlásához vezet és a jobb sorsra érdemes sportrajongót ágyba dönti... Egy előzetes orvosi vizsgálat itt is megelőzhetné volna a bajt.

#### *A sportolók orvosi ellenőrzése*

A szív és a tüdő sportártalmainak vázolásával rá akartam mutatni, hogy a sportnak vannak veszélyei is. *Ezek a veszélyek azonban semmit sem vonnak le a sport értékéből, mert nem magában a sportban rejlenek, és csak akkor állanak elő, ha arra nem való egyének kellő önismeret és rátermettség nélkül vállalkoznak oly feladatokra, amelyekre nem alkalmasak.* Azonkívül e vázolt és egyéb (mint a vese, csontrendszer ,stb.) szervek részéről keletkező sportártalmak megelőzése rendkívül egyszerű és könnyű dolog. Nem kell mást tenni, mint azt, hogy mielőtt valaki elhatározza magát, hogy a jövőben sportolni fog, orvoshoz fordul, megvizsgáltatja magát és kikéri az orvos véleményét,

hogy az a sportág, amelyhez kedvet vagy tehetséget érez magában, megfelel-e szervezete állapotának és ha igen, milyen mértékben űzheti, hogy abból szervezetére semminemű kár ne háramoljék.

A sportolók kötelező orvosi vizsgálata és sorozatos ellenőrzése az az eszköz, amelynek segítségével a sportártalmak egyszer s mindenkorra kiküszöbölhetők. Kétségtelen, hogy nem egy esetben kénytelen az orvos egy-egy túlzott ambíciójú fiatal embert a versenysporttól eltiltani, de mivel ez nem ok nélkül történik, a sportnak abból semmi kára nem lesz. Annál nagyobb haszna lesz azonban az eltiltott vagy korlátozott sportsmannek: egy előbb-utóbb úgyis letörő és betegségbe vesző sportkarrier helyett az egészségét fenyegető veszélytől való menekvés.

Hazánkban a sportolók rendszeres orvosi vizsgálata felé a kezdő lépések már megtörténtek. A Testnevelési Főiskola keretein belül *dr. Szukováthy Imre* igazgatása alatt két kitűnően felszerelt sportorvosi intézet működik, ahol a középiskolás versenyzőket és a főiskola hallgatóit tartják rendszeres ellenőrzés alatt és legújabban *dr. Csordás Elemér* tisztifőorvos a középiskolákban is rendszeresítette a sportorvosi vizsgálatot. Van már egyetemi sportorvosi intézet is: a szegedi egyetemen *Veress Elemér* professzor élettani intézetében létesítettek egy vizsgáló állomást. Természetesen mindez kevés a sportolók nagy számához képest, de remélhető, hogy a közel jövőben az egész országban kialakul a sportorvosi tanácsadó hálózat, amelynek nagy hivatása nemcsak a sportártalmak megelőzése, hanem a magyar ifjúság egészségre való nevelése is.

### *Egy kis sportegészségtan*

A sportolás szokatlan feladatok elé állítja a szervezetet, ennek megfelelően a sportoló életmódjának olyan-



nak kell lennie, hogy a szervezetet a legkedvezőbb állapotba hozza, hogy a fokozott igénybevételnek megfelelhessen. Elegendő alvás, kielégítő táplálkozás nélkül eredményes sportolás el sem képzelhető. Tréningben levő sportolónak naponta nyolc órát kell aludni. A táplálkozás vegyes legyen, tartalmazzon bőven szénhidrátokat (liszt, cukortartalmú ételek) és zsírokat, friss tejet, vaját. A fehérjetartalom nem oly fontos, mint régebben hitték, napi egyszeri húsétel elegendő. E tekintetben nagy különbségek vannak. Az egyéni megszokástól függően, kiváló sportolók között találunk nagy húsevőket és találunk vegetáriánusokat is. Télen fontosabbak a zsírok, nyáron a növényi eredetű ételek, friss főzelékek, gyümölcsök. Teljesítmény előtt nem szabad a gyomrot megtölteni, ne együnk sós ételt, nehogy túlságosan szomjazzunk. Teljesítmény közben legajánlatosabbak a szénhidráttartalmú ételek. Ne igyunk sok folyadékot, mert izzadást idéz elő és fölöslegesen terheli a szívet és a veséket. Édes gyümölcsnedv a legajánlhatóbb üdítő ital. Változatos vegyes koszt mellett külön vitaminadagolás fölösleges.

A dohányzás, alkoholfogyasztás és a feketekávé nem való tréningben levő sportembernek. Még aránylag a feketekávé a legártatlanabb, de nem mindenki tűri jól és álmatlanságot okozva, rontja az általános állapotot. Teljesítmény előtt, mint az egyetlen ártalmatlan doppingszer ellen, nem lehet kifogást emelni. Az alkohol nagyobb mennyisége a teljesítményt károsan befolyásolja nemcsak a fogyasztás napján, hanem még napokra kihatóan is, a kritikát, a mozgások céltudatos voltát rontja és gyakran volt már sportbalesetek előidézője. A nikotin a vérnyomást emeli és a teljesítményre káros hatású.

A bőrápolás igen fontos fejezete a sportegészségtannak. A tisztaság, langyos lemosások, a bőr megvédése a nap égető sugaraitól vagy a téli sportoknál

a fagyástól, elemi követelmények. A nap leégés rontja a kondíciót, ellene a legegyszerűbb védekezés a közönséges sárga vazelin.

A lehülés merevíti az izmokat, rontja a teljesítményt és a mozgások összrendezettségét. Teljesítmény előtt és után melegebb tréningruhát húzzunk magunkra és ha kimelegedünk, langyos vízzel mossuk le magunkat. A hideg tuss izommerevségeket okoz. A masszázs fontos alkotórésze a tréningnek, az izmok vérkeringését élénkíti, a salakanyagok, munkaközben felhalmozódott égéstermékek kiürülését meggyorsítja, aminek bizonyító jele a vizeletmennyiség megszorodása a masszázs hatására. A sokat reklámozott masszázskencőcsőknek különös jelentőségük nincsen, hátrányuk, hogy a bőr pórusaiba behatolnak, azokat eltömészelik és nehezen moshatók le.

A tréning alapvető törvénye a fokozatosság. Soha se erőltessük magunkat túl, a kimerülés nemcsak a szívre és egyéb szervekre, de a teljesítményre is káros. Tartós teljesítményemelkedést csak hosszú idő céltudatos munkájával lehet elérni, a forma, a fit kondíció csak hosszú hónapok kitartó munkájának a gyümölcse lehet. A formában levő sportember testsúlya állandó, a fogyás a letörésnek, a túltrenírozottságnak az előjele. Érdekes, hogy a tüdő levegőbefogadóképességének csökkenése szintén előre jelzi, hogy a sportembernél valami nincs rendjén és a teljesítményei romlani fognak. Apróbb betegségek, influenzák, torokfájások a teljesítményeket lerontják. Bármily kis betegség után jó néhány napig nem szabad nagyobb megerőltetésre vállalkozni. A szív-izom rendkívül érzékeny infekciók iránt és nem egy szívtágulásnak és összeroppanásnak volt már oka egy jelentéktelennek látszó torokgyulladás, amelyet semmibe se vettek és folytatták tovább a megerőltető tréninget.

Nagy különbség van természetesen a versenyző és az egészségügyi szempontból sportolható között. Ver-

senysportra, rekorddöngetésre csak válogatott emberanyag való és munkájuk szakemberek irányítása mellett folytatott, nagy önmegtagadást igénylő, rögzös utakon haladás a kitűzött cél felé. Az átlagembertől a sport csak egészséges életmódot kíván meg, saját erőinek ismerését és józan mértéket.

A sport és a nemi élet is sokat emlegetett téma. Általános szabályt felállítani nem lehet, mert nagy egyéni különbségek vannak e téren is, akárcsak a táplálkozásban, a sportolók között, de tény az, hogy az absztinencia még senkinek sem ártott meg és a komoly tréning spártai légköre és a fáradalmak, a kitűzött cél felé való törekvés könnyebbé teszi a tartózkodást, ami versenyek idején sok esetben előnyös.

### *Milyen sportágat válasszunk?*

Az átlagember számára oly sportágak szükségesek, amelyek speciális foglalkozási ága egészségügyi hátrányainak kiküszöbölésére, kiegyenlítésére alkalmasak. A városi ember egész nap zárt helyiségben él, irodában, gyárban, egyáltalán nem kifogástalan levegőben, esetleg mesterséges világítás mellett végzi munkáját.

Napfény, szabadlevegő az ember éltető eleme, a választott sportágak közül is elsősorban a szabadtéri sportok részesítendőek előnyben. A választott sportág olyan legyen, hogy túlnagy megerőltetést ne okozzon, ami elsősorban a gyakorlás mértékétől is függ. Nyáron a vízisportok, úszás, evezés, túrázás, a tenisz és a kézilabda azok a sportok, amelyek átlagember számára is elérhetők. Télen elsősorban a korcsolyázás és az egészséges, szabadlevegőn történő testmozgás, amely a legtöbb városi ember számára megvalósítható. A síelésre már sokkal kevesebb ember alkalmas és hóviszonyaink és terepviszonyaink miatt nehezebben is vihető keresztül. Az úszás, egy kis torna télen jó kiegészítés a korcsolyá-

záshoz, aki nem síel, az télen se hagyja abba a túrázást. A vívás és az ökölvívás is szóbajöhetnek, bár az ökölvívásnak inkább csak az előkészítő gimnasztikája az, ami nagyobb elterjedést érdemel az átlagember szempontjából.

Fiatalok komolyabb sportolása csak a tizennyolcadik életéven túl kezdődjék. Ezen alul elsősorban a játék és a játékos atlétika legyen az uralkodó. Folyton fejlődő középiskolai testnevelési tantervünk mindinkább kielégít minden orvosi követelményt és öröndetes módon valóban sportszeretetre is nevel. A mindennapos tornaóra vagy torna-félóra kérdése azonban még megoldásra vár.

A nők sportja egészségügyi szempontból talán még fontosabb, mint a férfiaké. Ha a mai ember messze eltávolodott a természettől, úgy ez a nőkre, különösen a középosztály nőire még csak fokozottabb mértékben áll. Idegorvosi rendelők pácienseinek jó nyolcvan százaléka a nők közül kerül ki és ha valakinek, úgy a nőnek valóban nagy szükségük van a testet-lelket erősítő, üdítő testedzésre. Természetesen a női sport nem merülhet ki egyszerűen a férfiak sportjának az utánzásában, hanem vannak bizonyos sportágak, amelyek a nők számára különösen alkalmasak. Az úszás, a túrázás, az evezés, a tenisz, a kézilabda, a korcsolya, a sí és minden évszakban a *gimnasztika* az a sport, amely a nő egyéniségének legjobban megfelel, nem fejleszt túlvaskos, merev izmokat, megőrzi a női formák nőieségét. — Menstruáció alkalmával a női szervezet kimé« létre szorul, ilyenkor versenyezni vagy nagy teljesítményre vállalkozni elhibázott dolog, annak ellenére, hogy sokan ilyenkor is nagy teljesítményekre képesek, minden ártalom nélkül. Sok női bajnak volt már kútforrása, hogy szeméreméretből vagy túlzott ambícióból menstruációval vettek részt versenyen vagy megerőltető túrán.

*A sport és a lélek*

Eddig mindig csak a testről volt szó, pedig legalább époly fontos hatással van a sport az ember pszichéjére is. Az orvosilag ajánlott sportágak legtöbbje a szabad természetben játszódik le: a szokott, esetleg sivár környezetből és monoton munkából való kiszabadulás felszabadítólag hat a kedélyre. A mindennapi gondokat, apró bosszúságokat elfelejtjük, bizonyos fokig újra gyermekké leszünk és átadjuk magunkat a természet élvezete és a sokat nélkülözött szabad mozgás örömeinek. A sport, a víz, a levegő, a szabad természet fiatalít, a test és a kedély ruganyossá válik.

A sport kitűnő *gyógyszere* a nagyvárosi, szellemi munkával túlterhelt ember neuraszténiájának is. Az úszás jobbhatású egy még oly leleményesen összeállított vízkúránál is. Egészséges környezetben az üdítő vízben való aktív mozgás, az úszás, ha a szervezet egészségi állapota egyébként megengedi, a legkitűnőbb idegkúra, mert a neuraszténiás egyén betegségérzetét feledteti, nem kelti azt az érzést, hogy ő most kúrázik. Különösen jó hatású úszni nem tudó neuraszténiás felnőttekre, ha sikerül őket rávennünk, hogy tanuljanak meg úszni. Hogy eddig nem tanultak meg, annak legtöbb esetben bizonyos félelmek voltak az okai. Az *úszás* megtanulása, a »víz legyőzése« az önbizalmat, az önmagába vetett hitet emeli, és ennek a lelki élet egyéb terein is megvan az egészséges reakciója. De nemcsak az úszásnál, hanem általában a testi erő és teljesítőképesség érzése, bármely sportágról legyen is szó, kitűnő hatású a pszichére és az egészséges test kölcsönhatása a lélekre mindig előnyösen mutatkozik.

A sport, mint minden játék és a való élettől való elvonatkozás (sakk, bridzs, olvasás, zene, stb.) egyben kitűnő pótszer és kárpótlás mindazért, amit a reális élettől nem tud megkapni az ember. És kinek nincsenek

teljesületlen vágyai, kivel nem volt igazságtalan és kemény a sors? Az életben a küzdés a létért nem történik egyenlő eszközökkel, a jobb és az érdemesebb is gyakran alul marad. A sport küzdelmeiben csak a tehetség számít, a küzdés egyenlő feltételek mellett folyik. A sorstól megtépzott embernek jól esik, hogy egyszer ő is győzhet, magas csúcsokra mászhat, győztesnek érezheti magát ellenfelei vagy a természet felett. Az ilyen szimbolikus győzelmekkel, erejének érzésével kártalanítja magát azokért a vereségekért, amelyeket az életben elszenved. A sport, különösen az alacsonyabb műveltségű egyéneknél, fontos lelki szublimáló tényező amely rendkívül alkalmas társadalomellenes, sőt kriminális tendenciák levezetésére is.

E rövid áttekintésben igyekeztem számot adni arról, hogy hogyan gondolkodik az orvos a sportról. Az orvos sportideálja nem az egyoldalú rekordteljesítmény, nem a mezőnyben küzdő huszonkét játékos és az ötvenezer nem sportoló néző, hanem a sok-sok kocsisportoló, aki versenyen talán egyáltalán nem állna meg helyét, de minden idényben ápolja testét és egészségét a megfelelő sportággal. Nem az egyoldalú teljesítmény, hanem a több sportágban való gyakorlottság az orvosi ideál, mert ez teszi a testet arányossá, széppé és egészségessé. Ha ezt az orvosi ideált sikerül megvalósítani és a nagy tömegek számára sportolási lehetőséget biztosítani, akkor ezekből a tömeg- és átlagsportolókból önként fognak kiválni a sporttehetségek, az eddigieknél jóval nagyobb számmal. Minél szélesebb a piramis alapja, annál magasabb a csúcsa: a nagy teljesítmények csak egészséges tömegsport talaján szülehetnek meg. *A tömegsport kialakulása és a rendszeresen megszervezett orvosi ellenőrzés a sportártalmak meggátolására az o két előfeltétel, amelynek megvalósulása a sportot a magyar közegészségügy legfontosabb tényezőjévé emelheti.*