

AKTYWNOŚĆ RUCHOWA W KREACJI ZDROWIA I PROFILAKTYCE CHOROÓB OSÓB DOROSŁYCH W POLSKIEJ MYŚLI LEKARSKIEJ XX WIEKU*,**

Henryk Kuński

Pracownia Medycyny Sportowej Akademii Medycznej w Łodzi

Rozwój każdej dziedziny nauki przebiega na tle panoramy dziejów. Wydarzenia w Polsce w wieku dwudziestym – szczególnie dramatyczne i powikłane – sprawiają, że nawet takie ziarenko, jakim jest medycyna aktywności ruchowej, powstało i rozwijało się uwikłane w wielostronne uwarunkowania losów narodu i państwa.

Celem opracowania jest próba ukazania głównych nurtów polskiej myśli lekarskiej XX wieku, dotyczących roli aktywności ruchowej w kreacji zdrowia i profilaktyki chorób osób dorosłych, w tym udziału protektorów, wykonawców badań, popularyzatorów i animatorów.

Dzieje polskiej myśli lekarskiej dotyczącej omawianej dziedziny, w tych uwarunkowaniach, można ukazać w umownie określonych trzech fazach.

Faza pierwsza, to okres 1901-1917 r. Jako epoka historyczna, na naszym kontynencie, okres ten należy nadal do przełomu wieków, a myśl lekarska pozostaje pod wpływem „polskiego pozytywizmu” i stąd działanie ukierunkowane było na utrzymanie narodowej tożsamości i wzmocnienie sił biologicznych społeczeństwa, głównie młodzieży. Znaczącym akcentem było ukazanie się I (1903) i II (1917) wydania „Hygieny Sportu”, pierwszego polskiego zbiorowego podręcznika w tej dziedzinie, pod redakcją znanego warszawskiego laryngologa dr Teodora Herynga [1847-1925]. Treść drugiego znacznie powiększonego wydania podręcznika, z jego podstawowym rozdziałem późniejszego profesora Henryka Nusbauma [1849-1937] dotyczącym fizjologii i patologii pracy mięśniowej, była aktualna do połowy lat trzydziestych (13, 28).

Faza druga, to okres niepodległego bytu II Rzeczypospolitej. Na okres ten ma decydujący wpływ dominująca rola polityki państwowej, realizowanej – przy współudziale wojska – w kierunku odbudowy sił biologicznych narodu i gotowości do obrony niepodległości. Na myśl lekarską oddziałuje neopozytywizm z jego skrajną postacią – empiryzmem. Twórcza eksplozja życia intelektualnego w Polsce, także w omawianej dziedzinie, dotyczyła takich nurtów, jak działanie ćwiczeń fizycznych na organizm człowieka zdrowego i chorego (Eleonora Reicher [1884-1973]), fizjologia wysiłków fizycznych od sportowych do zawodowych (Włodzimierz Missiuro [1892-1967], Gustaw Szulc [1884-1941], Władysław Dybowski [1892-1969]) oraz dobór sportowej aktywności ruchowej w umacnianiu zdrowia (Władysław Osmolski [1883-1935], Władysław Dybowski). Inspirująca rola w popularyzacji i zdobywaniu przychylności różnych środowisk przypadła twórczej i ofiarnej pracy polskich higienistów i teoretyków wychowania fizycznego (Eugeniusz Piasecki [1872-1947], Stanisław Ciechanowski [1869-1945], Paweł Gantkowski [1869-1938], Witold Gądzikiewicz [1879-1962], Władysław Osmolski, Zygmunt Gilewicz [1880-1960]).

Wiodącymi ośrodkami badawczymi były: Zakład Patologii Ogólnej i Doświadczalnej Uniwersytetu Jana Kazimierza we Lwowie (Dyrektor: Prof. dr Marian Franke [1877-1944]); Studium Wychowania Fizycznego Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Poznańskiego (Dyrektor: Prof. dr Eugeniusz Piasecki [1872-1947]); Poradnia Wychowania Fizycznego przy II Klinice Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego

*Referat wygłoszony na V Seminarium CINDI - Łódź 2000 podczas sesji zorganizowanej z okazji 25-lecia Pracowni Medycyny Sportowej Akademii Medycznej w Łodzi

** przedruk z czasopisma: Medicina Sportiva 5 (1): 63-68, 2001

(Dyrektor: Prof. dr Witold Orlowski [1874-1966]; adiunkt: Dr Eleonora Reicherówna); Pracownia Fizjologiczna Wychowania Fizycznego i Sportu przy Zakładzie Fizjologii Uniwersytetu Warszawskiego (Dyrektor: Prof. dr Franciszek Czubalski [1885-1965]; adiunkt: Dr Włodzimierz Missiuro); Zakład Fizjologii Centralnego Instytutu Wychowania Fizycznego Akademii Wychowania Fizycznego (od 1938 r.) w Warszawie (Kierownik: Dr Włodzimierz Missiuro); Pracownia Doświadczalna Rady Naukowej Wychowania Fizycznego (RNWF). Założona przez Dr Eugenię Lewicką [1896-1931], od listopada 1931 r. kierowana przez Dr Włodzimierza Missiuro (30).

Fazę trzecią obejmują lata po drugiej wojnie światowej do końca wieku. W początkowym okresie tej fazy do wczesnych lat siedemdziesiątych dominowały potrzeby fizjologii sportu (Eligiusz Preisler [ur. 1908], Waław Sidorowicz [1905-1982], Wanda Czarnocka-Karpińska [1894-1971], Waław Droszcz [ur. 1930] i fizjologii pracy (Włodzimierz Missiuro, Stanisław Kozłowski [1927-1985]). W tych latach doszło do wyodrębnienia się rehabilitacji ruchowej (Wiktor Dega [1896-1995], Stanisław Grochmal [1911-1995]) i ukształtowania się jej jako oddzielnej dziedziny medycyny (6). Opracowano też metody praktycznej profilaktyki hipokinezy, jako metody umacniania zdrowia (Eligiusz Preisler, Seweryn Łukasik [ur. 1919]) oraz popularyzowano wiodącą rolę aktywności ruchowej w geroprofilaktyce (Halina Szwarc [ur. 1923], Aleksander Dawidowicz [1919-1997]).

Od połowy lat sześćdziesiątych na kształtowanie się myśli lekarskiej oddziałuje postęp wiedzy na temat mechanizmów przystosowawczych do wysiłku fizycznego, związany m.in. z badaniami nad ekstremalnymi wysiłkami fizycznymi u ludzi młodych i starszych, oraz udokumentowanie roli hipokinezy jako istotnego czynnika ryzyka szeregu chorób (7).

Do głównych nurtów badań naukowych, popularyzacji i animacji należą wykorzystanie aktywności ruchowej w profilaktyce chorób (Stanisław Kozłowski, Krystyna Nazar, Wiesław Romanowski [1913-1973], Jerzy P. Dubiel [1937-1991]), integrująca rola zwiększonej aktywności ruchowej w umacnianiu zdrowia (kreacji zdrowia), metodyka i efekty treningu zdrowotnego osób dorosłych (Henryk Kuński [ur. 1932] i wsp.). Za wyartykułowane apogeum myśli można uznać ukazanie się pierwszego wydania dzieła pt. „Wprowadzenie do fizjologii klinicznej”, pod redakcją Profesorów Stanisława Kozłowskiego i Krystyny Nazar (16). W „Granicach przystosowania” Stanisław Kozłowski uzasadnił fizjologiczną koncepcję rozumienia zdrowia i jego kreacji, pisząc że, można mieć „lepsze” i „gorsze” zdrowie nie stając się jeszcze chorym, w zależności od tego, jak dalece od optymalnej wartości zaprogramowanej odbiegają aktualne wartości parametrów adaptacji fizjologicznej (17). Myśl tę

przedstawił Profesor tuż przed przedwczesną śmiercią, podczas Sympozjum Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej, z okazji dziesięciolecia Pracowni Medycyny Sportowej w Łodzi, w październiku 1985 r. (1).

W drugim półwieczu XX wieku, po drugiej wojnie światowej, **znaczącymi ośrodkami badawczymi**, stosując kryterium trwałości zainteresowań zastosowaniem ćwiczeń fizycznych w profilaktyce chorób osób dorosłych, było wiele ośrodków warszawskich, ośrodki poznański, wrocławski i łódzki. Do ośrodków warszawskich, w których przez szereg lat kontynuowano te zainteresowania, należą: Zakład Fizjologii AWF w Warszawie, Zakład Fizjologii Pracy Wydziału Lekarskiego Uniwersytetu Warszawskiego, Instytut Naukowy Kultury Fizycznej, Zakład Fizjologii Pracy CMKiD PAN (Placówki kierowane przez Prof. dr Włodzimierza Missiuro w latach 1946-1967), Zakład Fizjologii Pracy, później (od 1980) Zakład Fizjologii Stosowanej Centrum Medycyny Klinicznej i Doświadczalnej PAN. Od 1968 r. ośrodek naukowy kierowany przez Prof. dr Stanisława Kozłowskiego (1967-1985), później przez Prof. Krystynę Nazar i Hannę Kaciubę-Uściłko. W pewnym okresie ośrodkiem integrującym zainteresowania ćwiczeniami prozdrowotnymi różnych kultur (joga, zen) był Zakład Fizjologii AWF w Warszawie (kierowany do 1973 r. przez Prof. dr Wiesława Romanowskiego). Z klinik należy wymienić: II Klinikę Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Warszawskiego, później Akademii Medycznej w Warszawie (w latach 1948-1953 kierowana przez Prof. dr Mściwoja Semerau-Siemianowskiego [1885-1954]; adiunkt: Dr Waław Sidorowicz; Klinikę Zdrowego Człowieka w obrębie I Kliniki Chorób Wewnętrznych Akademii Medycznej w Warszawie oraz Katedrę Medycyny Sportowej AWF w Warszawie (od 1964 r. kierowana przez Prof. dr Halinę Szwarc, następnie przez Prof. dr Andrzeja Eberhardta).

W Poznaniu były to: Pracownia Fizjologii Stosowanej i Medycyny Sportu w II Klinice Chorób Wewnętrznych Uniwersytetu Poznańskiego, po zmianach organizacyjnych Akademii Medycznej w Poznaniu (1947-1953), Zakład Kontroli Lekarskiej Wyższej Szkoły Wychowania Fizycznego w Poznaniu, Katedra Medycyny Sportu Wydziału Lekarskiego Akademii Medycznej w Poznaniu (1958/59 - 1971/72) i Pracownia Fizjologii Klinicznej Instytutu Nauk Fizjologicznych Akademii Medycznej w Poznaniu (1972/78). Placówki były kierowane przez Prof. dr Eligiusza Preislera.

W ośrodku wrocławskim, obok dominujących zainteresowań medycyną sportową młodzieży, już w końcu lat pięćdziesiątych były kształtowane prekursorskie poglądy o roli aktywności ruchowej w profilaktyce chorób wewnętrznych. Poglądy te popularyzował dr Seweryn Łukasik, ówczesny adiunkt, późniejszy kierownik (od 1968 r.) III Kliniki Chorób Wewnętrznych,

przekształconej w 1970 r. na Klinikę Kardiologiczną Akademii Medycznej we Wrocławiu (23).

Przez całe ostatnie ćwierćwiecze XX wieku kontynuuje swoją działalność naukową, popularyzatorską i animacyjną Pracownia Medycyny Sportowej z Poradnią Zdrowego Człowieka w Instytucie Medycyny Wewnętrznej (1975-1993) oraz Zakładzie Medycyny Zapobiegawczej Katedry Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej Akademii Medycznej w Łodzi (od r. akad. 1993/94). Autor był kierownikiem Pracowni od chwili jej powołania w 1975 r. do końca września 1998 r. Wychowankowie Pracowni objęli kierownicze stanowiska w Katedrze Medycyny Społecznej i Zapobiegawczej i nadal rozwijają niezwykle wszechstronną, w skali krajowej i międzynarodowej, działalność naukową i dydaktyczną związaną z profilaktyką chorób (Wojciech Drygas, Anna Jegier, Tomasz Kostka).

W ostatnim dziesięcioleciu wzrosło zainteresowanie wielu ośrodków akademickich wykorzystaniem aktywności ruchowej w pierwotnej i wtórnej profilaktyce chorób, chociaż natrafia to na przeszkody zarówno organizacyjne, jak i motywacyjne ze strony pacjentów. Efektów tej działalności można się spodziewać już w XXI wieku.

W próbie ujęcia syntetycznego do głównych, realizowanych na przestrzeni XX wieku, zainteresowań w zakresie omawianego problemu należały:

1. Wpływ ćwiczeń cielesnych na funkcjonowanie układu ruchu i narządów wewnętrznych. Materiał do badań stanowili m.in. uczestnicy wojskowych kursów instruktorskich, zawodnicy biorący udział w zawodach narciarskich FIS w Zakopanem w 1929 r., uczestnicy wojskowych zawodów marszowych Szlakiem Kadrówki i narciarskich Szlakiem II Brygady Legionów (24, 36). W badaniach pod kierunkiem gen. dr Stanisława Rouperta [1887-1945], dr Włodzimierza Missiuro, doc. Gustawa Szulca i dr Władysława Dybowskiego brali udział młodzi polscy badacze, późniejsi profesorowie, znakomici fizjolodzy i klinicyści (Jerzy Kaulbersz [1891-1986], Włodzimierz Mozołowski [1895-1975], Stanisław Legeżyński [1895-1970], Michał Rosnowski [1897-1940]). Wyniki badań i opracowania monograficzne były publikowane w Przeglądzie Sportowo-Lekarskim, później przekształconym w Przegląd Fizjologii Ruchu (34).
2. Profilaktyczne i lecznicze działanie ćwiczeń fizycznych (cielesnych) u ludzi zdrowych i chorych. Możliwości wykorzystania sportowej formy ćwiczeń fizycznych dostosowanych do wieku, płci i poziomu zdrowia zostały przedstawione w formie monograficznej dla lekarzy i pedagogów (11, 28, 29). Dzieło Eleonory Reicher „O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych”, będące jej rozprawą habilitacyjną, to jedna z pierwszych pozycji w literaturze światowej, ukazujących

możliwość i sposób wykorzystania dobranych indywidualnie ćwiczeń fizycznych u ludzi zdrowych, mających dolegliwości natury konstytucjonalnej, szczególnie asteników i osób z czynnościowymi zaburzeniami serca, a także metody zapobiegania nadciśnieniu tętniczemu u chorych z otyłością i cukrzycą (32).

3. Patogeneza i klinika przeciążeń układu ruchu u ćwiczących (2, 12, 39).
4. Fizjologia znużenia i wypoczynku w aspekcie racjonalizacji pracy. Temat cieszący się najgłębszym zainteresowaniem prof. Włodzimierza Missiuro, jako fizjologa pracy, był treścią jego podstawowego dzieła pt. „Fizjologia pracy” (1938) i ukończonego po wojnie opracowania pt. „Znużenie” (1947) (25, 26). Wyniki badań zostały wykorzystane w programowaniu wypoczynku, jako warunku zapobiegania przewlekłemu znużeniu (24, 27). Badania kontynuował dr Stanisław Kozłowski, późniejszy profesor i prezes Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej w latach 1974-1985.
5. Optymalizacja metodyki praktycznej profilaktyki hipokinezji u młodzieży akademickiej i pracowników przemysłu. Badania obejmowały m.in. fizjologiczną ocenę autorskich 80 minutowych osnów ćwiczebnych (31).
6. Analiza metodyki badań wydolnościowych oraz związków pomiędzy zwiększoną pozazawodową i zawodową aktywnością ruchową a zdolnością do służby wojskowej i pracy w przemyśle. Wykazano, że fizjologiczna tolerancja obciążeń pracy zawodowej i innych czynników życia codziennego zależy od poziomu wydolności fizycznej człowieka. Określono charakter tej zależności i jej uzasadnienie (14, 16). Postęp nauki umożliwił zastosowanie powtarzalnych i porównywalnych testów wysiłkowych w medycynie pracy, medycynie wojskowej i sportowej (3, 35, 40).
7. Badania i popularyzacja roli zwiększonej aktywności ruchowej w formie rekreacji fizycznej w profilaktyce chorób osób dorosłych i przedwczesnego starzenia się (4, 10, 15, 19, 20, 23, 33, 37, 38).
8. Badania nad optymalizacją „dawki” aktywności ruchowej w treningu zdrowotnym osób dorosłych. U podopiecznych Poradni Zdrowego Człowieka w Łodzi prowadzono retrospektywne i prospektywne badania efektów programowanego treningu zdrowotnego (8, 9, 21). Projektowanie treningu zdrowotnego, z perspektywy doświadczeń pedagoga, jest interesującą propozycją w popularyzacji prozdrowotnej aktywności ruchowej osób dorosłych (18).
9. Badania współczesnych dziejów medycyny aktywności ruchowej (5, 22).

Podsumowując przegląd dziejów polskiej myśli lekarskiej w zakresie omawianego problemu, nie bę-

dzie nieuzasadnione skojarzenie, że myśl ta nie tyle podążała, ile współtworzyła współczesne jej osiągnięcia w wymiarze europejskim i światowym. Co ważne, była inspiracją do bieżących działań praktycznych, w każdej fazie tych dziejów, przydatna w aktualnie preferowanych potrzebach społecznych.

Piśmiennictwo/References

1. Aktywność ruchowa w kreacji zdrowia i profilaktyce chorób osób dorosłych. Sympozjum Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej. Program i streszczenia referatów. Łódź, 19-20 października 1985.
2. Bętkowski T. Zasady postępowania chirurgicznego wobec uszkodzeń sportowych. *Lekarz Wojskowy* 30 (1-5): 1-17, 99-111, 146-159, 215-223, 287-297, 1937.
3. Czarnocka-Karpińska W. *Czynnościowe badanie układu krążenia w praktyce sportowo-lekarskiej*. PZWL, Warszawa, 1956.
4. Dawidowicz A. Rola różnych form ćwiczeń ruchowych i turystyki pieszej w walce z chorobami cywilizacji i starzenia się ludzi. *Kultura Fizyczna* 19 (1): 25-29, 1966.
5. Dec L., Domosławski Z. *Wprowadzenie do dziejów polskiej medycyny sportowej*. A W F, Katowice, 1992.
6. Dega W. Kultura fizyczna – podstawowy czynnik rozwoju rehabilitacji ruchowej. *Kultura Fizyczna* 34 (2): 11-14, 1980.
7. Demel M. *Szkice krytyczne o kulturze fizycznej*. Sport i Turystyka, Warszawa, 1973.
8. Drygas W., Kuński H. Obserwacja fizjologicznych efektów systematycznego uprawiania wysiłków fizycznych u osób dorosłych. A W F, Poznań. Monografie nr. 115: 17-28, 1978.
9. Drygas W. Wpływ wysiłku fizycznego na płytki krwi, układ krzepnięcia i fibrynolizy. *Medycyna Sportowa* 11 (10): 25-28, 1995.
10. Dubiel J. P. Rola długotrwałego treningu fizycznego w pierwotnej i wtórnej profilaktyce chorób serca. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 30 (2): 31-44, 1986.
11. Dybowski W. *Fizjologiczne podstawy wychowania*. Nasza Księgarnia, Warszawa, 1933.
12. Dziak A., Nazar K. (red.). *Medycyna Sportowa* (Wybrane zagadnienia). PTMS, Warszawa, 1993.
13. *Hygiena Sportu*. Wystawa Sportowa 1903, Sekcja Hygieniczna, Druk P. Laskauera, Warszawa, 1903.
14. Kozłowski S. *Fizjologia wysiłków fizycznych. Wstęp do fizjologii klinicznej*. PZWL, Warszawa, 1970.
15. Kozłowski S. Fizjologiczne podstawy rekreacji fizycznej. I Kongres Naukowy Kultury Fizycznej i Sportu. GKKFiS, Warszawa, 1981, s. 428-434.
16. Kozłowski S., Nazar K. (red.). *Wprowadzenie do fizjologii klinicznej*. PZWL, Warszawa, 1984.
17. Kozłowski S. Granice przystosowania. *Wiedza Powszechna*, Warszawa, 1986.
18. Krawański A. Projektowanie treningu zdrowotnego – metoda postępowania. *Medicina Sportiva* (w druku).
19. Kuński H. *Elementy zdrowotnej rekreacji fizycznej osób w wieku średnim*. I WZZ, Warszawa, 1981.
20. Kuński H. *Podstawy treningu zdrowotnego*. Sport i Turystyka, Warszawa, 1985.
21. Kuński H., Jegier A. *Ruch doskonali i uzdrawia serce. Kompendium prewencji pierwotnej*. TKKE, Warszawa, 1989, II wyd. poprawione, 1999.
22. Kuński H. Zjazdy Naukowe Stowarzyszenia Lekarzy Sportowych i Polskiego Towarzystwa Medycyny Sportowej (1937-1996). PTMS, Warszawa-Poznań, 1999.
23. Łukasik S. Wychowanie fizyczne w profilaktyce chorób wewnętrznych. *Kultura Fizyczna* 14 (5-6): 302-311, 1960.
24. Missiuro W. O zjawiskach oddechowych w przebiegu wyczerpania po wysiłkach długotrwałych. *Lekarz Wojskowy* 38 (9): 613-624, 1936.
25. Missiuro W. *Fizjologia pracy. Podstawy teoretyczne*. Instytut Spraw Społecznych, Warszawa, 1938.
26. Missiuro W. *Znużenie. O fizjologicznych podstawach racjonalizacji pracy*. Książka, Warszawa, 1947.
27. Missiuro W. O fizjologicznych i patogenicznych aspektach zmęczenia. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 8 (2): 75-89, 1964.
28. Osmolski W. Wiek a potrzeba ruchu. W: Heryng T., Osmolski W. (red) *Higiena Sportu*. II wyd. Wyd. M. Arcta, Warszawa, 1917, s. 366-378.
29. Osmolski W. *Teoria sprawności ruchowej*. Nasza Księgarnia, Warszawa, 1935.
30. Piasecki E. Laboratorium naukowe wychowania fizycznego w Uniwersytecie Warszawskim. *Wychowanie Fizyczne* 10 (1): 32-33, 1929.
31. Preisler E. (red). *Problemy racjonalizacji metod masowego usprawniania fizycznego i ćwiczeń profilaktycznych w wychowaniu fizycznym młodzieży*. Poznań, 1971.
32. Reicher E. *O działaniu ćwiczeń cielesnych na ustrój ludzi zdrowych i chorych*. Nakładem Polskiego Archiwum Medycyny Wewnętrznej, Warszawa, 1932.
33. Romanowski W., Eberhardt A. *Profilaktyczne znaczenie zwiększonej aktywności ruchowej człowieka*. PZWL, Warszawa, 1972.
34. Rouppert S., Lewicka E., Szulc G., Missiuro W. (red.). *Zawody narciarskie w świetle badań lekarskich*. Wydawnictwo Przegładu SportowoLekarskiego, Warszawa, 1932.
35. Sidorowicz W. Współczesne poglądy na wpływ sportu na układ krążenia. *Postępy Kardiologii* 3: 115-141, 1954.
36. Szulc G. Wojskowe zawody marszowe i narciarskie w świetle badań lekarskich. *Lekarz Wojskowy* 28 (12): 810-823, 1936.
37. Szwarc H. Rola kultury fizycznej w zapobieganiu procesom starzenia się i chorobom cywilizacyjnym. *Roczniki Naukowe AWF, Warszawa*. 8: 533-538, 1968.
38. Szwarc H. Kultura fizyczna jako czynnik zdrowia. II Kongres Naukowy Kultury Fizycznej. Materiały i dokumenty. GKKFiS, Warszawa, 1981, s. 139-152.
39. Wojciechowski A. *Uszkodzenia sportowe u kobiet*. Główna Księgarnia Wojskowa, Warszawa, 1935.
40. Ziemia A.W., Kozłowski S. „Test chodu” (Walking test) jako metoda oceny zdolności wysiłkowej ludzi w różnym wieku i o różnej aktywności ruchowej. *Wychowanie Fizyczne i Sport* 27 (2): 3-16, 1983.

Adres do korespondencji/ Address for correspondence:

Dr med. Henryk Kuński
Ul. Julianowska 5/7 m.158
91-473 Łódź