

Edgar T. Gyrius

ANMÄRKNINGAR

VID

GYMNASTIKENS TERMINOLOGI,

SAMT

UTKAST TILL SYSTEM FÖR KROPPS-STÄLLNINGARNAS
BENÄMNANDE,

JEMTE

NÅGRA REGLOR FÖR GYMNASTISKA RECEPTESKRIFNINGEN.

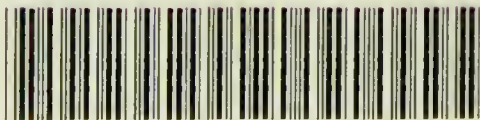
AF

HERMAN SÄTHERBERG.



STOCKHOLM,
TRYCKT HOS JOH. BECKMAN,
1853.

SATHER KEND



22101452520

Med
K10506

ANMÄRKNINGAR

VID

GYMNASTIKENS TERMINOLOGI

SAMT

UTKAST TILL SYSTEM FÖR KROPPS-STÄLLNINGARNAS
BENÄMNANDE,

JEMTE

NÅGRA REGLOR FÖR GYMNASSTISKA RECEPKSKRIFNINGEN.

AF

HERMAN SÄTHERBERG.



STOCKHOLM,
TRYCKT HOS JOH. BECKMAN,
1855.



WELLCOME INSTITUTE LIBRARY	
Coll.	weIMCmec
Call	
No.	57

I.

»Natürlich ist hierin noch viel zu thun, da zu wenige bisher hieran gearbeitet haben.»

(NEUMANN: *Die Heilgymnastik.*)

All vetenskap måste hafva sitt språk, för att kunna utvecklas till någon betydligare grad, spridas och fortleva. Ju tydligare, ju mer utveckladt och omfattande ett sådant språk är, desto mera uppfyller det sin bestämmelse.

Den rationella gymnastiken kan icke heller undvara *sitt* språk. Detta insåg redan vår förste gymnasiark — och han antydde i »*Gymnastikens allmänna grunder*» principerna för en gymnastisk terminologi.

Hvad som hittills blifvit gjordt för utbildandet af densamma, har ej varit utan sin goda praktiska nytta, och fastän åtskilligt ännu återstår att dervid göra, är det redan gjorda likväl värdt sitt pris, äfven af den orsak, att det första fruktbara steget uti hvarje sak är af väsendtlig nytta för densammias ytterligare framgång.

Hållande mig, i förevarande granskning, förnämligast vid den del af gymnastikläran, som rörer de gymnastiska ställningarna, torde jag böra med några ord fästa läsarens uppmärksamhet på den allmänna betydelsen af desamma. LING säger: »liksom hvarje tanke måste hafva en förnuftsanning, hvarifrån den ena slutföljden ledes efter den andra; så måste äfven hvarje sann kroppsrörelse hafva en bestämd utgångspunkt, hvarifrån den skall beräknas, vissa punkter, hvarigenom den går, och en viss slutpunkt, der den skall upphöra». GEORGI säger: »Il faut que le mouvement soit limité par le temps, l'étendue et la direction. La direction du mouvement est déterminée par celle des fibres musculaires sur lesquelles on par lesquelles on veut agir. L'étendue du mouvement est déterminée par celle de la mobilité des articulations.» (Kinésithérapie pag. 29.) — Der EULENBURG säger: »Nicht nur einzelne Muskeln, sondern oft sogar einzelne

Faschikeln derselben können mittelst der Ling'schen duplicirt-activen Bewegungen in isolirte intensive Thätigkeit versetzt werden. Besonders gilt dies von solchen Muskeln, welche sich auf grössere Flächen verbreiten und deren Faschikeln deutlich ausgesprochene verschiedene Richtungen verfolgen». Och sedan han redogjort för den olika effekt, som uppstår genom olika ställningar vid en del muskelrörelser, säger han: »Die Umstände, auf welche meist ausserordentlich viel ankommt, und deren genaue Beschreibung ganz besondere Schwierigkeiten hat, sind: die je nach den dem Arzte vorschwebenden Indicationen zu modifizierenden Stellungen und Lagerungen des Kranken, d. h. die Ausgangsstellungen, in welchen der Zweck der Bewegung am sichersten zu erreichen ist, da dieser oft durch eine unwesentlich scheinende Wendung oder Drehung des Kopfes, des Rumpfes oder einer Extremität ganz oder zum Theil vereitelt wird.» (Die *Schwedische Heil-gymnastik*. Versuch einer wissenschaftlicher Begründung derselben, von Dr M. EULENBURG).

Allt detta torde tillräckligt ådagalägga vigten af att gymnastikrörelserna till det nogaste bestämmas, så väl till utgångsställningar, som »direction» och »slutpunkter»; och deraf följer, att det för den gymnastiska receptskrifningen är af största vigt, att ett system finnes för betecknandet af de flesta, om ock icke *alla* möjliga kroppsställningar. Ett sådant system är hvad vi ännu sakna i den gymnastiska litteraturen. Hvad hittills blifvit gjordt i denna väg, rörer egentligen blott de så kallade utgångsställningarna (och äfven detta visserligen icke så fulländadt, att ej ännu något måste göras dervid, för att tillfredsställa vetenskapens fordringar); hvad de öfriga ställningarna beträffar, d. v. s. alla de hvilka uppstå genom de förändrade lägen, som lemmarna gradvis intaga under en rörelses utförande — och hvilka det understundom är af vigt, att kunna på hvilken punkt som helst inom rörelsens sfer angifva med bestämda benämningar — hafva vi ännu icke något schema utarbetadt, efter hvilket nämnda ställningar kunna bestämmas. Detta gäller icke endast i afseende på *rörelsetagaren*, utan ock på *rörelsegifvaren*, gymnasten, hvilken sistnämndes ställning och öfriga förhållanden i afseende på riktninglinierna af *hans* rörelser (dragningar, tryckningar, lyftningar o. s. v.) äro långt ifrån likgiltiga för en rationell gymnastik.

Jag anser, för min del, att utarbetandet af ett systematiskt schema för alla de väsendtligaste kroppsställningarna ej hör till omöjligheterna; men innan jag går att mer direkt uttala min åsigt

om hur ett sådant system bör bildas, må det tillåtas mig att taga i närmare skärskådande det system, vi nu ega för de så kallade *utgångsställningarna*.

Man har, som det synes mig, gjort rätt uti att från utgångsställningarnas elementer — kroppsdelarnes enskilda ställningar — hemta elementerna till det sammansatta namn, som betecknar den sjelf sammansatta utgångsställningen. Den terminologi man sålunda skapat, måste anses lyckad i samma mån, som den uppfyller de tvenne villkoren, att, 1:o) klart, enkelt och med consequens i benämningarna beteckna de ställningar man velat angifva, och, 2:o) lemna tillräckliga materialier och öppet fält för andra, nya, ställningars benämning i öfverensstämmelse med dem man redan anfört. Låt oss nu se till, huruvida dessa villkor äro i allo tillräckligt uppfyllda, eller om ännu något dervid återstår att göra *).

Man har antagit 5 så kallade hufvudställningar, hvilka utgöra grundvalen för alla de öfrigas bildande. De äro följande: *stående, sittande, liggande, knästående och hängande*. ROTHSTEIN anför efter LING följande skäl för denna indelning: *Um den Bestimmungsgrund für die Unterscheidung der Stammformen zu finden, ging er (LING) von der Thatsache aus, das der menschliche Körper eine Stellung überhaupt gar nicht einnehmen kann, bevor nicht eine Fläche da ist, die ihn stützt, und dass andererseits eine Stellung ebenso wenig möglich ist, wenn nicht die Trage- oder Stützfläche und der Körper in Verbindung kommen. Daher giebt die Lage der Verbindungspunkte (Trage- oder Stützpunkte) an*

Man
vill af
erhöjas
eller häns
samt g'at
P. H. LING
bet g'ord

*) Erkännande den stora förtjenst Hrr ROTHSTEIN, (*Die Gymnastik nach dem Systeme des Schwedischen Gymnasiarchen P. H. LING*) NEUMANN (*Die Heil-gymnastik oder die Kunst der Leibesübungen &c.*) och ROTH (the prevention and cure of many chronic diseases by movements) nedlagt uti deras lyckade hemödanden, att på litteraturens öppna fält utplantera den hittills blott inom en temligen inskränkt krets bekanta Lingska metoden för gymnastikens användande, såsom helsomedel, torde jag få hoppas, att man uti de anmärkningar, jag nu går att göra, icke må tro sig se ett klandringsbegär, men endast ett varmt intresse för den sak, åt hvilken utveckling nämnde författare med så mycken kärlek egnat sin verksamhet. Det ligger i nästan hvarje ny saks natur, att hafva brister, dem första upptäckaren icke medhunnit att afhjelpa; och hvad särskildt de af mig nyss uppräknade författarne beträffar, kan det ingalunda vara min afsigt, att med mina anmärkningar vilja förringa det obestridliga värdet af deras skrifter — detta så mycket mindre, som de hufvudsakligen haft till uppgift, att framställa den svenska medikalgymnastiken på dess närvarande ståndpunkt, men icke att rikta den med förbättringar.

menchlichen Körper den Unterschiedsgrund für die verschiedenen Stammformen.

Denna tanke är tvifvelsutän riktig, och dervid bör man hålla sig troget fast, vid hufvudställningarnas *) (enl. ROTHSTEIN: »slamformernas») bestämmande. Men vid tillämpningen af nyss anförda åsigt har man begått en oriktighet, som på en gång gör omöjlig den stränga systematiska ordning, hvarpå gymnastikens terminologi bör vara grundad, om den skall uppfylla fordringarna på den möjligaste största enkelhet, klarhet och lättfattlighet. I stället att bestämma hufvudställningarnas underafdelningar *endast* efter kroppens olika beröringsytor, i afseende på den uppbärande grunden (ex.: *kortsittande, fullsittande, långsittande, låstående*) har man äfven bestämt dem efter bälens och lemmarnas olika riktningssätt, i förhållande antingen till grunden (ex.: *stupstående, fallstående*), eller till hvarandra inbördes (ex. *famnstående, sträckstående, kroksittande* m. fl.), samt dertill efter deras olika förhållande till gymnastikpjeserna (ex.: *fri, hög eller låg, mot- eller ryggstödstående, bind- och liststående*). Allt detta bryter den önskvärda enkelheten, i det man till de 5 hufvudställningarnas underafdelningar räknar en del ställningar, som synas mig böra utgöra särskilda fria afdelningar, med tillhörande beskrifningar, upptagande öfverextremiteterna, underextremiteterna och hälen hvar för sig.

Vidare synes mig det hittills antagna systemet vara behäftadt med inseqvenser, som, åtminstone i flera fall, hade varit lätta att undvika. Jag vill blott efter ROTHSTEIN, NEUMANN och ROTH citera följande: 1) *Halbstrecksitzende*, 2) *Halbliegende*, 3) *Wipphängende*, 4) *Schwimhängende*, 5) *Zehalbsitzende*, 6) *Wolmquersitzende*, 7) *Schwingelendzitzende*, 8) *Sternstehende* **), 9) *Halbkniehalbsitzende*, 10) *Halbhängende*, 11) *Fallende*, 12) *Beugende*, 13) *Wändstehende*, 14) *Linkshochstehende*, 15) *Linksfersstützende*, 16) *Rechifussrandstützende*, 17) *Spaltbeinhalbliegende*, 18) *Halflying on the posterior surface of the lower limbs* (ROTH), 19) *Klafterstehende*, 20) *Kauerliegende*, 21) *Bogenliegende*.

I № 1, med några andra af nu anförda ställningar, har man utgått från begreppet af kroppens delning efter medellinien; men i № 2 afviker man från denna ordning.

Några ställningar äro uppkallade efter gymnastikpjeserna, vid hvilka ställningarna tagas, t. ex. № 5 (uppkallad efter vipp-

*) För att blifva förstädd bibehåller jag ännu denna NEUMANN'S benämning, hvilken jag dock längre fram anser mig böra frångå.

***) Hos oss: »korsstående».

masten), samt *M* 6 och 7 (efter hos NEUMANN begagnade gymnastikpjeser); några åter efter ställningarnas utseende, t. ex. *M* 4 och 8; men de flesta — hvilket ock synes mig rättast — efter kroppsdelarnas ställning i förhållande till hvarandra eller till den uppbärande grunden.

I *Tåhalsittande* (*M* 5) har man valt en benämning, som icke öfverensstämmer med den antagna satsen, att hufvudställningarna skola benämnas efter kroppens stödjepunkt, som i »sittande» är hufvudsakligast sätet (»Die Tragepunkte liegen bei ihnen am Gesäss — — ROTHSTEIN sid. 172, § 60).

I *Halbkniehalbsitzende* (*M* 9 — se vidare härom hos NEUMANN: *Die Heilgymnastik* sid. 81) gäller samma anmärkning, som i nyssföregående.

I *M* 10: *Halbhängende*, der man hänger på en uppsträckt arm, synes mig benämningen oriktig; ty man skulle med lika godt skäl kunna nyttja samma benämning på en hängning på uppvinklad arm. Bör således heta: *Halbstreckhängende*.

M 11: *Fallende*, (N. figur 14) synes mig med mera rätt böra heta *Fallstehende*.

M 12: *Beugende* (N. fig. 16) bör heta *Beugstehende*, lika väl som fig. 15; de äro blott olika grader af samma ställning.

M 13: *Wändstehende*, synes mig heldre böra heta *vridstående*; ty kroppen är i denna ställning vriden*), och man säger ju (riktigt) *planvridning*, *vexelvridning* o. s. v.; ej *planvändning*, *vexelvändning*.

I *M* 14: *Linkshockstehende* (N. fig. 27), strider benämningen emot den ofvan efter LING citerade grundsatsen.

M 15: *Linksfersstützende*, bör heta: *Linksfersstützstehende*; ty man kan ju i flera olika ställningar stödja hälen; derföre måste »stehende» här utsättas.

Om *M* 16: *Rechtsfussrandstützende*, gäller samma anmärkning.

M 17 *Spaltbeinhalbliegende* (N. fig. 75), och

M 18 *Half lying* &c. (se ofvan). Dessa trenne benämningar, utom åtskilliga andra, dem ej utrymmet här medgifver att citera, utvisa att inom medikalgymnastiken redan börjat utveckla sig en stridighet i åsigtarna om ställningarnas benämningar, som vittnar om behovet, att ju förr desto heldre, underkasta det

*) N. gör skillnad på *Wänd-stehende* och *Dreh-stehende*. Den förstnämnda betecknar bålens vridning; den sednare hufvudets och halsens ensamt. *Bålvridst.* och *Hufvudvridst.* skulle ju kunna användas i stället.

nuvarande systemet en grauskning och ombildning, som möjligtvis skulle kunna rädda gymnastikspråket från en förbistring, hvilken, en gång rotfästad, torde blifva ganska svår att sedermera urvägenröjja.

Halflying hos ROTH skiljer sig alldeles från *Halbliogende* hos NEUMANN. I förstnämnda ställning ligger hela kroppen vågrätt utsträckt, endast hvilande på benen; — den är således detsamma som NEUMANNS: *Beinliegende*. N:s *Spaltbeinhalbliogende*, som enligt ROTHSTEIN skulle heta (*Spaltbein*) *fallsitzende*, eller tydligare (*Spaltbein*) *fall-langsitzende*, strider emot den ofvan efter LING citerade grundsatsen, och benämnes af N. lika, antingen ryggen hvilat mot ett stöd eller ej. Man kan härvid fråga: hvarefter benämnes denna ställningen: *liggande*? är det tilläfsventyrs efter benens och kroppens gemensamma läge, såsom hos ROTH? Nej. Således måste det vara efter bålens fällning, som närmar den till *bakliggande* ställning. Men hur skall då, i consequens med N:s halfliggande, benämnas en dylik ställning, i hvilken bålen är lika mycket fälld framåt, — d. v. s. närmad till framliggande ställning — som han här är fälld bakåt? (man förgäte ej att benens läge här måste betraktas såsom alldeles likgiltig; ty annars skulle ställningen komma under kategorien af *långsittande*). Borde den icke äfven kallas halfliggande, eller rättare: framhalfliggande? Nu kallas den hos R. *stupsittande* (*neigsitzende*); och är denna benämning, ehuru i sig sjelf riktigare, i strid med NEUMANNS halfliggande.

Klafterstehende (N^o 19) är olika hos ROTHSTEIN och NEUMANN. Hos R. äro, i denna ställning händernas volarsida riktad nedåt; hos N. åter är den vänd framåt. Jag anför detta, endast för att visa nödvändigheten af att elementarställningarna noga afskiljas från hvarandra. Må armarna hafva sin samställning, utan afseende på händernas ställningar, hvilka kunna hafva sina egna namn — der så behöfves.

N^o 20: ROTHSTEINS *Kauerliegende*, kallas hos N. *Hockhalbliogende*.

N^o 21: R:s *Bogenliegende*, kallas hos N. *Beugliegende* o. s. v.

Må det vara nog med hvad nu är anmärkt, för att ådagalägga, att skäl förefinnas till den önskan, att mera *enhet* måtte blifva uti ställningarnas benämning.

Följer sluteligen att se till, huruvida den terminologi, som hittills är antagen, är i allo tillräcklig, eller om den icke behöfver något kompletteras, för att, i det närmaste, alla nödvändiga ställningar må kunna betecknas.

Dervid bör jag först erinra om, att så länge medikalgymnastiken är att betrakta såsom en icke afslutad, men i sin ungdomliga friskhet framåtskridande vetenskap, och så länge individuella olikheter kunna förekomma i de organismer och de sjukdomsformer, som erbjuda sig för gymnastens konst; får man icke heller antaga att de rörelseformer, vi redan ega, kunna vara tillräckliga i alla afseenden. Enskilda fall förekomma, och måste ofta förekomma i hvarje mer omfattande medikalgymnastisk praktik (isynnerhet inom den orthopediska grenen) der den redan antagna terminologien icke förslår att klart beteckna alla erforderliga utgångsställningar. *Det kan således aldrig komma att bero af någon enskild auktoritet eller skola, att bestämma ett visst antal utgångsställningar, såsom det jemnt opp erforderliga för denna gren af gymnastiken.* I andra grenar deraf skulle sådant till äfventyrs kunna låta sig göra; men här diktera sjukdomsformerna lagar, och här, utanför gränserna af det normala i menniskoorganismens lif, gifvas inga på förhand utstakade gränser för konsten.

Jag vill förklara mig närmare. Man har antagit följande ställningar för armarna: *Räckstående*, *Famnst.*, *Sträckst. m. fl.* Men emellan *famn* och *sträck*, liksom emellan *famn* och *räck*, finnes ingen ställning angifven, oaktadt sådant vid många tillfällen är af nöden; och skulle ett fall förekomma, der armarna måste intaga en art famnställning i riktning nedåt, bildande en spetsvinkel mot kroppens längdlinea — så finnes, mig veterligen, ej heller något (allmänt antaget) namn för denna ställning *).

Flugstehende är hos N. en ställning der öfverarmarna äro i *räckställning* och underarmarna uppböjda i rät vinkel mot öfverarmarna. Om ett fall skulle förekomma der en dylik armställning erfordrades, men med den skillnad att öfverarmarna måste riktas midt emellan *räck*- och *famn*-ställning — hvar finnes då namn angifvet härför? Vill jag åter i samma ställning låta underarmen bilda spetsig eller trubbig vinkel mot öfverarmen — så saknas namn för detta; och vill jag ytterligare variera samma ställning, så att öfverarmen riktas mer uppåt, eller, tvärtom, mer nedåt — så saknas äfven namn för detta. Samma brister äro rådande, i afseende på en mängd variationer och öfvergångar emellan armarnas ställningar. Med benens ställningar förhåller det sig på samma sätt.

*) *Talstående* motsvarar densamma i det närmaste, men ej alldeles; ty i denna antager man att handens volarsida skall vara riktad framåt; i *famnst.* åter skall den (åtminstone enl. ROTHESTEIN) vara riktad nedåt

Vi finna hos N. en ställning: *Linkshockstehende* (benet upp-
vinkladt, så att öfverbenet bildar en rät vinkel framåt mot krop-
pens längdlinea, och underbenet en dylik vinkel mot öfverbenet).
Om nu ett fall förekommer, der dessa vinklar måste vara trub-
biga — så finnes ännu ej något namn härför. Och om öfver-
benet, i stället för att det i denna ställning är riktadt framåt,
måste vara riktadt åt sidan — hvar finnes då namnet för denna
afvikning?

N. har en ställning benämnd *Luftstehende* (man står på ett
ben och böjer det andra benets knä i rät vinkel). Om ett fall
förekommer, der patienten skall i *framliggande* ställning på
samma sätt uppböja underbenet — så finnes ej namn, åtmin-
stone något allmänt antaget, härför. Luftliggande kan man väl
ej säga.

Om man låter en patient på en plint intaga en sådan ställ-
ning, att benen, raka i knäleden, bilda rät vinkel mot hålen,
och efter hela deras längd hvila på plinten, så kallas ställningén
långsittande; men tager jag nu och framflyttar patienten så myc-
ket att plinten icke vidare stödjer de mot kroppen rätvinkligt
riktade benen — så upphör man ock med detsamma att hafva
något (allmänt antaget) namn för ställningen.

Jag torde icke behöfva citera mera, för att ådagalägga otill-
räckligheten af den hittills begagnade terminologien. Medgifver
man — och detta torde hvar och en göra, som sjelf lagt hand
vid den gymnastiska receptskrifningen — att något återstår att
göra vid denna terminologi, så må man då icke klandra, att jag i
det följande går att meddelå ett förbättringsförsök, som om det
ingen annan nytta gör, dock torde hafva den förtjenst att gifva
anledning till vidare bearbetningar af andra, utrustade med bättre
förmåga än min, till dess det bästa resultatet blifvit vunnet.

Inseende att fullkomligheten lika litet står att vinna här,
som i de flesta företag af dylik natur, och erkännande att men-
niskokroppens fulländade sammansättning medgifver en sådan
mångfald af combinerade ställningar, att svårligen någon termi-
nologi skulle kunna uppfinnas, som, utan att vara mycket vid-
lyftig, innefattade alla möjliga variationer af kroppställningar;
tror jag icke heller att en sådan grad af ytterlig fulländning —
ehuru önskvärd — är för medikalgymnastiken alldeles oumbär-
lig. Dess materia medica kan visserligen, liksom all annan,
onödigtvis öfverlastas; men den kan ock, efter min öfvertygelse,
vara temligen enkel — och räcka till ändå. Oaktadt detta, har
jag vågat försöket att bilda ett system för kroppställningarnas

angifvande, som, så framt det icke tilläventyrs är behäftadt med brister i framställningen, och derigenom svårt att uppfatta, borde kunna vara till något gagn, icke endast för gymnasten, utan äfven för anatomen och artisten, i de fall der det kommer an på att med korta, bestämda termer uttrycka en mängd olika ställningar af människokroppen. Att jag härvid varit nödsakad att bilda en mängd nya namn, faller af sig sjelf; men då jag vid valet af dem förnämligast gjort afseende på consequens och naturlighet, hoppas jag det ovanda örat skall lätt försona sig med dem.

En annan fråga blir, huruvida gymnasterna skola för ett sådant fullständigare system och de fördelar det bör kunna medföra, vilja öfvergifva en del redan invanda namn, med hvilka de, till följe af det dagliga bruket blifvit så hemmastadda, att desamma — ehuru i sig sjelfva mindre klara — torde förefalla dem i alla afseenden fullkomliga. Jag går då gerna in på att man i den dagliga gymnastiska praxis bibehåller såsom synouymer några af de gamla namnen, der inga missförstånd kunna ske; men anser af vikt, att man, der så behöfves, kan hafva ett system att tillgå, efter hvilket ställningarna kunna angifvas, äfven till de minsta detaljer noggrannt bestämda; ty det dunkla är ofta ett gömställe för misstag, på samma gång som det gifver medel i händerna åt okunnigheten och charlataneriet, samt skadar vetenskapen och konsten.

II.

Utkast till system för kroppsställningarnas terminologi.

Att fullständigt angifva en kroppsställning, är ingenting annat än, att i ett sammanhang uppräknat de enskilda delarnes ställningar, hvaraf hela kroppsställningen bildas. Dessutom bör man ock angifva det sätt hvarpå kroppen hvilar mot den upp bärande grunden.

Kroppsställningen, i sin helhet, utgöres derföre af två momenter: *grundställningen* och *elementarställningarna*.

GRUNDSTÄLLNINGARNA

äro 3: *Stående*, *Knästående*, *Sittande*, *Liggande* och *Hängande*.

Hvar och en af dessa sönderfaller i flera eller färre olika arter eller variationer.

1. *Stående*: kroppen hvilar på fötterna.

Häraf bildas följande arter:

- a. *Stående*: *) fötterna hvila på den uppbärande grunden med största delen af deras underyta.
- b. *Tåstående*: fötterna hvila på den uppbärande grunden med underytan af tårna, som äro i stark extension.
- c. *Hälstående*: fötterna hvila med hälarne på den uppbärande grunden.

2. *Knästående*: kroppen hvilar på knäna (som äro böjda) och framsidorna af underbenen, med eller utan stöd af fötterna.

Häraf bildas följande arter:

- a. *Knästående*: kroppen uppbäres i likhet med hvad nyss är sagdt, och utan stöd af fötterna, som äro fria.
 - b. *Långknästående*: lika med föregående; men fötterna, som äro i stark utsträckning, stödja sig med ryggsidorna mot det uppbärande planet**).
3. *Sittande*: kroppen hvilar på sätet ensamt eller tillsammans med större eller mindre del af benens baksida, eller (någon gång) inre sida.

Häraf bildas följande arter:

- a. *Sittande*: kroppen hvilar (mot en plint, en stol eller dylikt) på sätet och halfva öfverbenens baksidor. Knäna äro merendels böjda i rät vinkel, och fötterna hvila på golvet eller något fotstöd.
- b. *Högsittande*: kroppen hvilar på samma sätt, som i föregående; men fötterna hänga fria, utan stöd.
- c. *Knappsittande*: kroppen hvilar endast på sätet. För öfrigt lika med a.
- d. *Fullsittande*: kroppen hvilar på sätet och öfverbenens baksida till knäveckan. För öfrigt lika med a.

*) Dels för bekvämligheten vid gymnastiska receptskrifningen, dels för att icke onödigtvis förändra benämningar, som äro allmänt antagna, har jag nästan allestädes för den första arten (a) ansett mig böra bibehålla sjelfva grundställningens namn, såsom varande det allmännast förekommande och det som bäst motsvarar det vid grundställningen fästade begreppet.

**) Afarter af stående, såsom *handstående* (kroppen upp och ned), *hufvudstående* (kroppen upp o. n.) samt *hand-knästående* och *hand-fotstående*, utelämnas här, för korthetens skull.

- e. *Längsittande*: kroppen hvilar på sätet och baksidan af benen, som äro utsträckta på det upp bärande planet.
- f. *Ridsittande*: kroppen hvilar på sätet och grenen, i ridställning, med stöd under fötterna.
- g. *Halfsittande*: kroppen hvilar på halfva sätet, räknadt från sidan, samt på en del af motsvarande öfverbens baksida.

Högridsittande, högknappsittande, höghalfsittande m. fl. kunna bildas i öfverensstämmelse med det redan anförda. (Se b.)

4. *Liggande*: hufvudet, bålen och benen (aut. samfält, eller blott några af dessa) hvila mot ett plan eller stöd, så att kroppen derigenom uppbäres.

Häraf bildas följande arter:

- a. *Liggande*: kroppen hvilar i nyssnämnda ställning på bål och ben gemensamt (merändels med stöd under hufvudet).
- b. *Bålliggande*: kroppen, i liggställning, hvilar på bålen (stöd under hufvudet, såsom i föregående).
- c. *Benliggande*: kroppen, i liggställning, hvilar på benen.

Dessa liggställningar kunna åter indelas i:

1. *Framligg.*: kroppen och benen hvila på framsidan.
2. *Bakligg.*: » » » hvila på baksidan.
3. *Sidligg.*: » » » hvila på höger eller venster sida.

Ex.: *Bålframligg.*, *Benbakligg.* o. s. v.

- d. *Ben-nackliggande*: kroppen, i liggställning, hvilar på nacken och benen *).
5. *Hängande*: kroppen hänger (i upprätt, upp- och nedvänd, eller mer och mindre vågrät ställning) på öfverextremiteterna, underextremit., eller på öfver- och underextremiteterna gemensamt.

Häraf bildas följande arter:

- a. *Griphängande*: kroppen hänger på händerna (med armarna i *sträck-*, *häf-*, *lyft-* eller *sänk-*ställning **).
- b. *Handstödhängande*: » » stödd på händerna (med armarna i *sänk-* eller *lyft-*ställning **).

*) I likhet m. denna kunna bildas *Underben-nackl.*, *Fot-nackl.*, o. s. v.

**) Se härom längre fram.

c. *Axelhängande*: » » med stöd under axlarna.

d. *Grip-fotfast (el. fotstöd)hängande*: *) kroppen hänger på händer och fötter.

Anm. *Fotfasth.*, *knäveckh.*, m. fl., torde här ej behöfva mer än antydas. — Hängningar i äntringsställning, hvilka kunna vara lodräta, vągråta o. s. v., och under hvilka då hörer den så kallade *vįpphängande* ställningen (som kunde heta: *vągrått ånterhängande*) förekomma ganska sällan och utelemnas här, för korthetens skull.

ELEMENTARSTÄLLNINGARNA.

Hufvudets ställningar:

Upprätt-, *framfäll-*, *framsidfäll-**), *bakfäll-*, *baksidfäll-**), *sidfäll-*, *vrid-* (*stående*, *sittande*, o. s. v.) torde icke närmare behöfva beskrivas.

Halsens ställningar

sammanfalla med hufvudets, men kunna, om man så vill, särskildt betecknas efter hvad nyss anfördt är.

Bålens ställningar:

1. *Upprätt-* (*stående*, *sittande*, o. s. v.): bålen i lodrät ställning mot det uppbärande vągråta planet. Hufvudet uppåt.
2. *Stup-*: bålen upp- och nedvänd.
3. *Rak-*: bålen rak, vare sig i upprätt eller liggande ställning.
4. *Böj-*: bålen böjd (framåt, bakåt eller till någondera sidan).
5. *Fäll-*: bålen fälld (framåt, bakåt eller till sida) i vinkel mot det vągråta planet, hvaraf kroppen uppbäres.
6. *Vrid-*: bålen vriden till höger eller venster.

Af dessa enkla ställningar kunna sammansatta bildas, såsom *vrid-framfäll-*, *vridbakkböj-*, m. fl.

Armarnas ställningar:

1. *Sträck-*: armarna raka, sträckta uppåt parallelt med kroppens längdlinea.

*) Håraf bildas de ställningar som hos NEUMANN benämnas: *Schwimmhängende*, *Spannliegende*, m. fl. *Schwimmb.* skulle efter detta system heta: *Sträckgripfotfastvągråthångande* (ryggen uppåt, fötterna fästade af gymnastens händer). Benämningen blir visserligen mer sammansatt, oeb anføres blott, för att förtydliga systemet. Må man i denna, liksom i några andra mindre väsendtliga utgångsställningar, för enkelhetens skull gerna bibehålla det äldre namnet; men i och med detsamma afstår man ock fördelen, att kunna beteckna någon enda af de variationer, som i dessa ställningar förekomma. — Om *Schwimmhång.* se vidare, sid. 20, noten.

**) Se härom sid. 20, regeln 7.

2. *Sänk-*: armarna raka, sträckta nedåt, parallelt med kroppens längdlinea.
3. *Räck-*: » » » framåt, bakåt eller till sida.
Häraf bildas: *framräck*, *sidr.*, *bakr.* (se fig. sid. 21).
4. *Häf-*: (eller nogare: *räckhäf-*): öfverarmarna såsom i *räck-*, underarmarna böjda uppåt *).
5. *Stöt-* (el. *räckstöt-*): öfverarm. såsom i *räck-*, underarmarna böjda, sammanfalla med ett plan, som vinkelrätt skär kroppens längdlinea.
6. *Lyft-* (el. *räcklyft-*): öfverarm. såsom i *räck-*, underarm. böjda nedåt.

Af dessa 3 sistnämnda bildas: *fram-*, *sid-* eller *bak-***) $\left. \begin{array}{l} \text{häf-} \\ \text{stöt-} \\ \text{lyft-} \end{array} \right\}$

7. *Sträckstöt-*: öfverarmarna såsom i *sträck-*, underarmarna i *stöt-*ställning.
8. *Sänkstöt-*: » » i *sänk-*, » i *stöt-*ställning.

Efter förändringar i den vinkel, som under- och öfverarmen hilda sinsemellan, kan man indela dessa 3 sistnämnda ställningar i följande

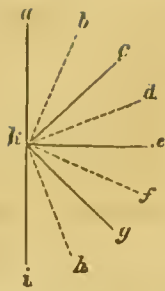
Artoförändringar:

- a) *Häf-*, *stöt-*, *lyft-*, *sträckstöt-*, *sänkstöt-*; i hvilka underarmen bildar rät vinkel mot öfverarmen.
- b) *Spetshäf-*, *spetsstöt-* &c., i hvilka underarmen bildar *spetsvinkel* mot öfverarmen.
- c) *Trubbhäf-*, *trubbstöt-* &c., i hvilka underarmen bildar *trubhvinkel* mot öfverarmen.

Öfvergångsställningar mellan *häf*, *stöt* och *lyft* äro: *häfstöt* och *lyftstöt*, hvilka, ehuru de sällan förekomma, likväl böra antydvas, för fullständighetens skull; och kan man då antaga ytterligare några öfvergångsställningar mellan dessa, hvilket häst förklaras af följande figurer:

*) Uppåt och nedåt hafva afseende på hufvud och fötter, hvilka här svara mot *upp* och *ned*. Det är således här likgiltigt om kroppen är upprätt eller liggande.

**) *Bakhäf*, *Bakräck*, m. fl. kunna visserligen ej utföras, då axelleden är i normalt tillstånd; men det gifves modifikationer af dessa ställningar, såsom *låg bakr.*, *baksidhäf*, m. fl. (hvarom se längre fram) hvilka kunna med lätthet utföras.



ak: häf
 bk: häfhäfstöt *)
 ck: häfstöt
 dk: stöthäfstöt
 ek: stöt
 fk: stötllyfstöt
 gk: lyfstöt
 hk: lyftlyfstöt
 ik: lyft.

Hit höra, såsom artförändringar, *spets-* och *trubbhäfstöt*, samt *spets-* och *trubbllyfstöt*, o. s. v.

Obs. Af dessa armställningar kunna *№ 3, 4, 5* och *6* äfven vara *hög* eller *låg*, allteftersom öfverarmen riktas öfver eller under den linea, som kan tänkas genom axelleden vinkelrätt skärande kroppens längdlinea. Se härom längre ned, sid. 21.

Armens rotering kring dess axel faller tillsammans med en del af handens rörelser, och dess vridställningar innefattas derföre här nedan i handens vändställningar.

Händernas ställningar:

1. *Räck-*: handen riktad i samma räta linea med underarmen.
2. *Sträck-*: » i sträckställning, bildande vinkel mot underarmen.
3. *Bøj-*: » i böjställning, bildande vinkel mot underarm.

Liksom armställningarna, kunna äfven handställningarna *sträck-* och *bøj-* hafva sina

Artförändringar:

Sträck- och *bøj-*, der handen bildar rät vinkel mot underarmen.

Trubbsträck- och *trubb-bøj-*, der den bildar trubbvinkel mot den samma.

(Spets-str. och spets-bøj finnas ej.)

4. *Infäll-*: handen fälld inåt (radialsidan) i vinkel mot armen.
5. *Utfäll-*: » » utåt (ulnarsidan) » » » »

Af dessa kunna sammansatta ställningar bildas, såsom *räck-infäll-*, *bøj-utfäll-*, o. s. v.

6. *Framvänd-*: handen vänd med insidan åt samma håll som bålens framsida.
7. *Bakvänd-*: » » » insid. åt samma håll som bålens baksida.

*) Skulle någon stöta sig på dessa ovanliga termer, emedan de äro nya, så får jag blott såsom auktoritet citera *hela världen*, hvilken för conpassens grader begagnar termer, fullkomligt beslätjade med dessa (se vidare sid. 25).

8. *Invänd-*: handen vänd med insid. inåt kroppen.
 9. *Utvänd-*: » » » insid. utåt från kroppen.
 10. *Uppvänd-*: » » » insid. uppåt.
 11. *Nedvänd-*: » » » insid. nedåt.

Dessa vändställningar bero ofta på rörligheten hos »radius». De kunna förenas med nyss föregående ställningar på många sätt, t. ex. *räckinfäll bakvänd, böjulfäll invänd, &c.*

Fingrarnes ställningar:

Fingersträck-, böj-, sperr-, slut-, samt knuten hand behöfva icke här närmare beskrivas.

Några sammansatta ställningar, gemensamma för armar och händer:

Sådana ställningar kunna bildas till ett stort antal, och hafva egentligen ej sin plats på detta ställe. Såsom ett bihang till de föregående, höra dock följande upptagas, emedan de mycket förekomma i medicalgymnastiken.

1. *Höftfäst-*: armarna böjda och händerna gripande öfver höftbenen, med tummarna bakåt, för att fixera bålen.
2. *Tänk-*: öfverarmarna riktade utåt hvar sin sida och upplyftade, så att armbågen är i lika höjd med nacken; armliden böjd, fingerspetsarna hvilande med sin insida (»*volarisida*») mot pannan.
3. *Hvil-*: armarna lika med föregående; fingerspetsarnas eller händernas insidor stödja nacken.

Benens ställningar:

1. *Gren-*: benen och fötterna åtskiljda åt sidorna.
2. *Gång-*: » » » » så att det ena benet är riktadt framåt, det andra bakåt.

Efter benens olika afstånd från hvarandra, kunna dessa 2 ställningar indelas i flera grader, hvarom längre fram, sid. 24.

5. *Slut-*: benen, slutna lillsammans, vidröra hvarandra ända ned till fötterna.
4. *Spjern-*: benen riktade framåt, med sträckt knäled, bilda vinkel mot bålen.

Grader häraf se sid. 23, reg. 10. Af *spjern* kunna bildas: *grenspjern* och *slutspjern*.

3. *Rät-*: benen utsträckta rakt nedåt.
6. *Knäböj-*: låret ss. i *rät-*; benet böjdt i knäleden.
7. *Spark-*: benen böjda i både höft- och knäled.

Denna ställning kan, i likhet med armställningen *häf*, indelas i: *spark-, spetsspark* och *trubbspark*, allt efter de olika vinklar, som knäleden bil-

dar. Vinkelförändringarna i höftleden utmärkas genom *hög* och *låg* (se sid. 21).

Benets rotering kring dess axel faller tillsammans med en del af fotens rörelser, och dess vridställningar innefattas därför här nedan i fotens.

Bålens och benens gemensamma ställningar:

1. *Långfäll-*: bålen och öfverbenen *)), eller bålen samt öfver- och underbenen **) i samma rätta linea fällda framåt, bakåt eller till någondera sidan, så att de bilda spetsvinkel mot vågräta linien.

Denna ställning kan förekomma i *stående* (då stöd erfordras) i *liggande* (på sluttande bräde eller plint) och i *hängande* (då fötterna understödjäs ***)).

2. *Långvrid-*: bålen vriden, bäckenet vänt kring medellinien åt samma sida som bålen, hvarigenom benen äfven komma i ett slags vridställning. Grundställn.: stående.

Fötternas ställningar:

1. *Sträck-*: foten sträckt så att tårna i det närmaste sammanfalla med benets längdlinea.

2. *Böj-*: foten böjd så att den bildar spetsvinkel mot underbenet.

3. *Infäll-*: » fälld inåt i vinkel mot underbenet.

4. *Utfäll-*: » » utåt » » » »

5. *Invrid-*: foten vriden inåt, genom benets rotering i höftleden.

6. *Utvrid-*: » » utåt » » » »

Tårnas ställningar

Sträck- och *Böj-* behöfva ej närmare beskrivas.

III.

Reglor för gymnastiska receptskrifningen.

1. Hvarje ställning angifves på det sätt, att öfverextremiteternas, underextremiteternas och bålens för tillfället åsyftade elementarställningar först utskrifvas, antingen fullständigt eller förkortade (hvilket sednare mest nyttjas), samt dertill lägges den grundställning, som önskas.

Till ledning härvid kan tjena följande

*) T. ex. i knästående.

**) T. ex. i stående.

***) Se sid. 20, regeln 4 och 5.

S c h e m a.

Stående grundställning:

Armställn.	Benställn.	Bålställn.
a. Sträck-	1. Gren-	I. Upprätt-
b. Sänk-	2. Gång-	II. Rak-
c. Räck-	3. Slut-	III. Böj-
d. Häf-	4. Spjern-	IV. Fäll-
e. Stöt-	5. Rät-	V. Vrid-
f. Lyft-	6. Knäböj-	
g. Sträckstöt-	7. Spark-	
h. Sänkstöt-		
i. Höftfäst.		
k. Tänk-		
l. Hvil-		

Knästående grundställning:

Armställn.	Benställn.	Bålställn.
Lika med ofvanstående.	Lika med 1, 2, 3, 5, 6 och 7 i stående.	Lika med bålställn. i stående.

Sittande grundställning:

Armställn.	Benställn.	Bålställn.
Lika med föregående.	Lika med 1, 3, 4, 6 och 7.	Lika med bålst. i stående.

Liggande grundställning:

Armställn.	Benställn.	Bålställn.
Lika med föreg.	Lika med benställn. i stående.	Lika med bålställn. i stående, med undantag af 1.

Hängande grundställning:

Armställn.	Benställn.	Bålställn.
Lika med a, b, d, och f.	Kunna vara lika med alla i stående.	Här förekomma sällan andra än upprätt-, rak-, stup- och långfäll.

Till undvikande af onödig vidlyftighet, äro från schemat uteslutna *huvudets, händernas och fötternas* samt *bälens och benens* *gensamma elementarställningar*, såsom mera sällan förekommande.

Hur man än väljer elementarställningar efter detta schema, kan nästan alltid en sammansatt ställning bildas deraf, blott en grundställning nyttjas, som ej strider deremot. Det är ingalunda svårt att inse, hvilka sammansättningar som i sådant fall äro möjliga eller icke. Så är, t. ex., utgångsställningen: *räckspjernframliggande* absurd, emedan grundställningeu *framliggande* gör elementarställningarna *räck* och *spjern* omöjliga; men *räckspjernbakliggande* låter deremot lätt utföra sig. Att bålställningen *stup* ej kan förenas med grundställningen *stående*-, ligger i sakens natur.

2. Händernas ställningar behöfva sällan serskildt angifvas. Der så erfordras, är det dock ingenting, som hindrar att göra detsamma efter ofvan upptagna benämningar; men i de flesta

fall kan det öfverlemnas åt gymnastens eget godtyckande, att ställa händerna i den för tillfället naturligaste ställningen.

5. Följande ställningar pläga ej angifvas på receptet: bål- och hufvudställningen: *upprätt-*, öfver- och underextremitet-ställningen: *rak*, samt fotens normala ställning mot underbenet. De menas alltid der ej några andra angifvas. Ställningarna *höstfäst-* och *sänk-* utskrifvas merändels icke heller. De nyttjas efter gymnastens godtyckande, då ej någon annan armställning är föreskrifven.

4. I *liggande* ställning menas för det mesta den vågräta, utan att detta behöfver angifvas på receptet. I annat fall utskrifves: *fäll-ligg-*, *långfäll-ligg*, o. s. v.

5. I *hängande* ställning menas för det mesta den lodräta; eljest skrifves: *långfällhängande* *).

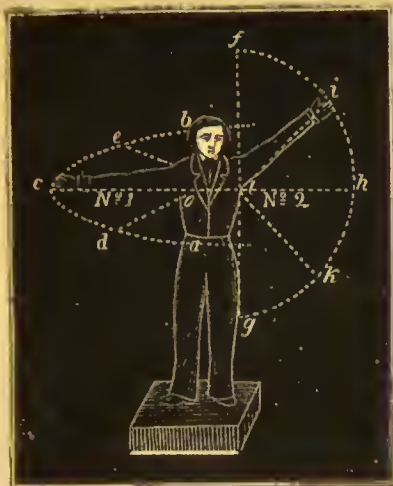
6. Emedan ofta sådana fall förekomma, der de tvenne öfver- eller underextremiteterna antingen måste intaga sins emellan olika ställningar, eller under rörelsen alternera med hvarandra i en och samma utgångsställning, så är det ock nödvändigt att sådant betecknas i formeln. Venster betecknas då med *v* och höger med *h*. När det ej ligger vikt på, hvilkendera extremiteten man menar, skrifves: *half*, och då menas ett alternerande med extremiteterna.

Noga måste man iakttaga, att ordet *half* sättes på dess rätta ställe, emedan annars misstag lätteligen kan ske. *Halfsträckstående*, t. ex., är något helt annat än *sträckhalfstående*; *räckhalfsittande* annat än *halfrücksittande*, o. s. v.

Der hvarken *h* eller *v* eller *half* utsättes, menas alltid begge extremiteterna samtidigt.

7. Emedan extremiteterna, genom rörligheten i deras ledgångar (och äfven bålen, då underextremiteterna äro fixerade) kunna beskrifva en konisk rörelse och derigenom intaga en mängd ställningar, till antal lika många, som man vill tänka sig gradindelningar på den cirkel, som af extremitetens fria ända beskrifves; måste skalor antagas, på hvilka åtminstone de hufvudsakligaste af dessa ställningar kunna angifvas. Låtom oss antaga en skala för angifvande af de ställningar, som motsvara begreppen: *fram*, *bak* eller *till sida*; samt en för begreppen: *hög* och *låg*. Följande figur kan tjena till närmare belysning.

*) *Sträckgripfötfästlångfällhängande* (rygg. uppåt, fött. fäst. af g.) blifver således en naturlig variation af »*simhängande*». Men för bekvämlighetens skull torde man äfven här böra bibehålla den hittills antagna benämningen *simhäng.* med tillägg af ordet *långfäll-*.



N° 1 är skalan för de ställningar, som motsvara begreppen *fram*, *bak* eller *till sida*, samt öfvergångarna dem emellan. *ao* är riktningelinien för den ställning som motsvarar begreppet *fram-*, *do* för ställningen *framsid-* (medium mellan fram- och sid-), *co* för ställningen *sid-*, *eo* för *baksid-* (medium mell. bak- och sid-), *bo* för *bak*.

N° 2 är skalan för de ställningar som motsvara begreppen *hög* och *låg*. Dessa bestämmas

efter den linea, som man tänker sig i rät vinkel skärande kroppens medellinea, utan afseende på om ställningen är upprätt eller liggande. Den linea, som skär midt i tu den rätta vinkel, hvilken af nyssnämnda linier bildas uppåt öfver den transverselt skärande linien, betecknar: *hög*; den som likaledes itudelar den rätta vinkel, som bildas nedåt, betecknar: *låg*.

Eluru skalorna blott angifva armställningarna, kunna dock äfven efter dem så väl bål- som benställningar bestämmas. I afseende på de sistnämnda behöfver man blott tänka sig skalan **2** nedflyttad till benen.

Linien *lf* betecknar armens riktning i *sträck*; linien *lg* dess riktning i *sänk*. *lh* utvisar armställningen *räck*, öfverarmens ställning i *häf*, *stöt* och *lyft*, benets ställning i *spjern*, samt öfverbenets ställning i *spark*. *li* motsvarar *högräck*, *höghäf* &c.; *lk* motsvarar *lågräck*, *lågghäf*, *lågspjern* o. s. v.

Med afseende på extremiteterna, säger det sig sjelf, att i ställningarna: *häf*, *stöt* och *lyft* kunna dessa skalor endast afse öfverarmens riktning, men icke underarmens, samt i ställningen *spark*, endast *låret*. Det är dervid alldeles likgiltigt, hvilken ställning nderarmen eller underbenet intager. Sålunda är underarmens ställning i *stöt*- riktad rakt framåt, i *framsidstöt*- snedt framåt, och i *framstöt*-, på tvär framför bröstet, parallellt med den rätta linea, som kan dragas från den ena axeln till den andra.

För somliga ställningar gör endera af skalorna till fyllest; för andra behöfvas begge. Ex.: *framsällstående*; *baksidfällsittande* (skala **N° 1**), *högräcksittande* (skala **N° 2**), v. *framsid*

hög trubbhäf, h. baksid låg trubbllyftstöt, framfäll till h. vrid gångstående (skal. № 1 och 2; se följande figur).



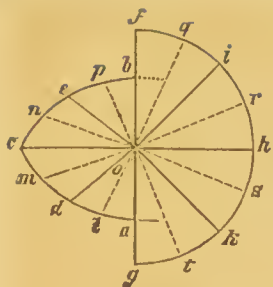
8. I afseende på extremiteterna, kunna *framsid-ställningarna* (skala № 1, *do*) bildas på tvenne olika sätt, och detta antingen så, att man riktar extremiteten åt samma sida, till hvilken den hörer, eller ock snedt öfver till andra sidan. Det förra fallet förekommer allmännast; det sednare *kan* förekomma i elementarställningarna *räck-, häf-, stöt-, spjern- och spark-* (t. ex. der högra armen i räckställning riktas snedt öfver bröstet mot venster sida). Utan att behöfva antyda sådant på receptet, menas alltid förra fallet, så framt ej det sednare särskildt angifves, hvilket då sker genom uttrycken: »till andra sidan» (förkort. »t. a. s.») eller »till höger», »till venster». (Ex. höger arm till v. framsidräckstående; t. a. s. framsidspjernstående; o. s. v.)

9. I knä-, arm- och höftledens vinkelställningar antages räta vinkeln såsom norm; der spets- eller trubbvinkeln önskas, tillsättas, för knä och arm, orden: *spets- och trubb-* (t. ex. *spets-häfstående, trubbstötsittande*); för höftleden, orden: *hög- och låg-* (t. ex. *högsparck, lågsjern*).

Med tillämpning på detta och det nyss ofvan anförda, kunna följande och med dem likartade ställningar bildas: *högsparckbakfällsittande*; (eller mer komplicerad) *framsid-högsparckbakfällsittande*, o. s. v.

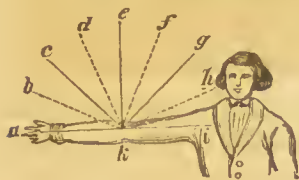
Då man behöfver använda flera modifikationer af öfvergångarna mellan begreppen *fram, bak, etc.*, så kunna dessa bestämmas efter följande figur, hvilken sammanfattar de ofvan anförda skalorna med fullständigare gradering *).

*) Sådana noggranna graderingar kunna stundom komma i fråga, helst i orthopediska fall, t. ex. vid contracturer, der man vill bestämma graden af contracturen m. m. och noga angifva resultatet af behandlingen.



ao, do, co, co och bo beteckna: fram-, framsid-, sid-, baksid-, bak- (liksom på skal. № 1); of, oi, ok, ok och og motsvara: sträck-, högräck- (el. högspjern), räck- (el. spjern), lågräck- (el. lågspjern) och sänk- (skal. 2). Öfvergångsställningarna mellan de nu anförda äro följande: lo: fram-framsid; mo: sid-framsid; no: sid-baksid; po: bak-baksid; oq: hög-högräck; or: räck-högräck; os: räck-lågräck; ot: låg-lågräck. Detta kan naturligtvis äfven tillämpas på spjern-ställningarna.

Följande figur tjenar till att utmärka extremiteternas vinkelställningar, samt dessas inbördes öfvergångar.



ai: sidräck el. räck; bki: stor trubbhäf; cki: trubbhäf; dki: skarp trubbh.; eki: häf; fki: stor spetshäf; gki: spets.; hki: skarp spets. Att samma skala kan tillämpas på ställningen i stöt- och lyft-, samt benets ställn. i knäböj-, faller af sig sjelf.

10. Fällstående (i hvilken ställning bålen bildar vinkel mot benen) har 3 grader, af hvilka räta vinkeln är medium och antages såsom norm. De tvenne andra utmärkas genom hög el. låg.

Fällsittande *) (äfvenledes en vinkelställning mellan bål och ben) har ock 3 grader; men alla bilda spetsiga vinklar mot det uppbärande planet. Den mellersta antages såsom norm; de 2 andra benämnas hög och låg.

Fäll-liggande och fäll-hängande kunna likaledes indelas i 3 grader, efter olikheten af den vinkel, som kroppen bildar mot vågräta planet. Räta vinkeln är ock här den normala.

11. Utom de ställningar, hvilkas modifikationer bestämmas genom hög-, låg-, spets- och trubb-, finnas andra, som stundom kunna erfordra ett närmare bestämmande genom grader, t. ex. vrid-, böj-, o. s. v. Detsamma gäller äfven om en mängd rörelser, t. ex. rullning, ringning, m. fl. I dessa fall synes man mig kunna, liksom i de ofvanstående, hålla sig vid tretalet; då första graden betecknas med: 1, andra (eller medium — den normala) med: 2, och tredje med: 3. Naturligtvis är det gymnastens smak, som här, ledd af erfarenheten, får för de sär-

*) Emedan af fällsitt. ställningen mest förekommer bakfällsitt. med stöd under ryggen (på låg plint), och denna ställn. kan betraktas såsom ett medium mellan ligga och sitta; kan man ock, till lättnad för receptskrifningen, benämna den med ett eget namn: ligsittande, och gifva den ett eget tecken (se sid. 26).

skilda fallen bestämma, hvad som kan anses vara medium, och rätta graderna derefter. — Om ingen grad bestämmes på receptet, menas alltid andra graden (den mellersta).

12. *Gren-* och *gång-* kunna indelas i flera grader, efter de olika vinklar, som benen sins emellan bilda. För att lättare bestämma dessa, må vi först antaga 2 hufvudafdelningar af nämnda ställningar: *Gren-* (el. *Gång-*) och *Storgren-* (el. *Storgång-*). Dessa bestämmas på följande vis. Då benen skiljas åt så mycket som naturen i vanliga fall medgifver, bilda de sins emellan i det närmaste en rät vinkel; och när denna vinkel delas midt itu, får man de 2 hufvudafdelningarna. Hvarje af dessa afdelningar vill jag dela i 5 grader. I likhet med graderna i *fällsittande*, antages den mellersta graden såsom norm; den benämnes därför i 1:a afdelningen: *Gren-* (el. *Gång-*), i 2:a afd.: *Storgren-* (el. *Storgång-*), såsom ofvan nämnt är. De andra betecknas: »1:a el. 5:je graden».

13. I *Gren-* och *Gångstående* kan benens ställning vara antingen sådan, att kroppen uppbäres lika mycket af begge benen, eller ock att den uppbäres af det ena benet förnämligast. I sednare fallet benämnes ställningen: *half*, t. ex. *halfgren*, *halfgång*, eller *höger* el. *venst.-gren* (el. *gång*). I nyssnämnda fall kan äfven förekomma: *framgång* och *bakgång*.

14. *Gång-* kan äfven indelas i *framsidgång* och *baksidgång* (eft. fig. på sid. 24) och dermedst bilda öfvergångsställningar mellan *gren* och *gång*.

15. Emedan några af hufvudets, halsens och bälens elementarställningar benämnas lika, såsom *fäll-*, *vrid-*, m. fl., så måste de i receptskrifningen åtskiljas derigenom, att framför hufvudets el. halsens ställn. sättes: *huf.* el. *hals*. Der dessa icke finnas utsatta, menas alltid bälten, oaktadt det icke utskrifves.

16. Patientens förhållande till gymnastikappareljen måste vid en del ställningar bestämmas, innan rörelsen begynner. Följande benämningar äro härvid de mest brukliga:

Bind-, då en del af kroppen, t. ex. höfterna, är fastbunden vid en stolpe eller dylikt.

Mot- eller *motvänd*, då patienten är vänd emot den gymnastikpjes, vid hvilken rörelsen tages.

Från- eller *frånvänd*, då patienten är vänd ifrån den gymnastikpjes, vid hvilken rörelsen tages.

Ryggstöd, *ländstöd*, *sidstöd*, *vriststöd*, o. s. v., då patienten stödjer sig med nämnda delar mot gymnastikpjesen.

Grip-, då patienten med händerna håller sig fast vid gymnastikpjesen.

17. Slutligen följer i ordningen, att bestämma receptets form. För att detsamma skall uppfylla fordringarna på enkelhet och lätthet att under gymnastiktimmen snabbt uppfattas och tillämpas, bör följande iakttagas:

1:o Alla rörelser numereras. Detta länder till lättnad så väl för patienten, att ihågkomma och angifva rörelsernas ordningsföljd under gymnastiktimmen, som för läkaren, att anmärka ordningen för de nya rörelser, som under fortsättning af kuren till äfventyrs böra inflickas.

2:o För hvarje formel utmärkes (helst genom abbreviation) den gymnastikpjes vid hvilken rörelsen skall tagas *).

Då en ställning intages, utan begagnande af någon gymnastikpjes, benämnes den *fristående*.

3:o Sedan utgångsställningen är tecknad, följer omedelbarligen rörelseformeln, blott genom ett skiljetecken afsöndrad från den förra **).

4:o Emellan alla formlerna lemnas så stort rum, att plats finnes för en eller annan ny formel, som under gymnastikkuren kan behöfva införas.

IV.

Tecken och förkortningar för receptskrifningen.

Af det föregående torde visa sig, att detta system leder till mera fullständighet i ställningarnas noggranna bestämmande, än det som hittills varit följdt, men ock, att det medför vidlyftigare formler. Denna sednare olägenhet afhjelpes dock lättli-










































*) Följande gymnastikpjeser nyttjas vid mitt institut: *Pinnstolpe* (abbrevieras på receptet till p. st.), *Fällstolpe* (abbr. f. st.), *Fällbjelke* (abbr. f. bj.), *Fällbräde* (abbr. f. br.), *Svigbräde* (abbr. sv. br.), *Hög plint* (abbr. h. pl.), *Låg plint* (abbr. l. pl.), *Kort plint* (abbr. k. pl.), *Hängstege* (abbr. hängst.), *Repstege* (abbr. repst.), *Klosslina* (abbr. kl. l.), *Hänglinor* (abbr. bängl.), *Stående mast* (abbr. st. m.), *Parallela stänger* (abbr. par. st.), *Hög plank* (abbr. h. pk.), *Tvårbalkar* (abbr. tv. b.) m. fl. mindre betydande.

**) Hvad läran om rörelserna och deras formler beträffar, har den icke kunnat få sin plats i detta schema; men förtjenar, icke desto mindre, sin serskilda afbandling.

gen genom antagande af tjenliga tecken och förkortningar; hvar-
före äfven de mest behöfliga af dessa här meddelas förslagsvis.

Emedan alltid de tecken bäst bibehållas i minnet, som ge-
nom deras form på något sätt motsvara det begrepp, de äro
ämnade att föreställa, är det ock maktpåliggande, att sådana
väljas, som i det närmaste uppfylla detta ändamål.

Några af de hittills antagna tecknen har jag bibehållit;
största delen, åter, har jag frångått, lemnande åt mina bröder
i s'facket, att bedöma huruvida de här föreslagna äro lämpliga
eller böra utbytas mot andra, som tilläfventyrs kunna vara bättre.

	Tryckning.		Häfning ***).		Gnidning.
	Spänning.		Rullning.		Stående.
	Dragning.		Böjning †).		Knästående.
	Utsträckning.		Vinkling.		Sittande.
	Resning.		Pumpning.		Liggande.
	Skrufresning.		Vaggning.		Bakfallsit- tande ††).
	Hängning.		Ringning.		Hängande.
	Hållning.		Strykning.		
	Balancerings.		Valkning.		
	Vridning *)).		Knådning.		
	Delning.		Hackning.		
	Slutning.		Bultning.		
	Lyftning.		Klappning.		
	Sänkning.		Punktering.		
	Omstjelpning.		Darrning.		
	Fällning **).		Skakning.		
	Nigning.		Sågning.		

*) Kan ock beteckna ställningen: vrid-

**) » » » » fäll-

***) » » » » häf-

†) » » » » böj-

††) Se not. till sid. 25.

Förkortningar

för armställningar:

H.	häf.	S.	sträck.
Hv.	hvil.	S:k	sänk.
H:st	höftfäst.	Stt	stöt.
L.	lyft.	T.	tänk.
R.	räck.		

för benställningar:

G.	gren.	Sl.	slut.
G:g	gång.	Sp.	spark.
Kn:b	knäböj.	Spj.	spjern.

för kroppsdelar:

a.	arm.	mggr.	maggrop.
ax.	axel.	n.	nacke.
b.	ben.	p:nn	panna.
br.	bröst.	refb.	refben.
f.	fot.	r.	rygg.
f:bl	fotblad.	rr.	ryggrad.
h:j:s	hjessa.	s.	sida.
h:s	hals.	sk:d	skuldra.
huf.	hufvud.	sk:db	skulderblad.
h:t	höft.	u. a.	underarm.
kk	käk.	u. b.	underben.
kn.	knä.	vr.	vrist
k:s	kors.	ög.	ögon.
l:d	länd.	ö. a.	öfverarm.
lj.	ljumske.	ö. b.	öfverben.
mg.	mage.		

Några andra förkortningar:

anl. anläggning — *bk* bak — *bks.* baksid — *fr.* fram — *fr:s* framsid — *frånv.* frånvänd — *g.* gymnasten — *g. m.* gymnasten motstånd — *gr.* grip — *h.* höger — *hg* hög — *lg* låg — *ligg.* liggande — *lindr.* lindrigt — *m:v.* motvänd — *p.* patienten — *p. m.* patienten motstånd — *pass.* passiv — *sitt.* sittande — *st.* stående — *t. h.* till höger — *t. s.* till sida — *t. v.* till venster — *u.* under — *v.* venster — *vnd* vänd — *v:d* vrid — *ö.* öfver.

En prick (.) betyder *half*, då den sättes midt öfver begynnelsebokstafven af en ställning; *venster*, då den sättes till venster; *höger*, då den sättes till höger om nämnda bokstaf. Exempel: S Sp. (f stöd) i, t. h. s — (p. m.; g. anl. på v. arm och h. sida). [Venster sträck höger spark (fotstöd) halfstående, till höger sidböjning (patienten motstånd, &c.).]

Huru mycket ett gymnastik-recept förenklas genom användandet af ett sådant teckenspråk, torde tillräckligt visa sig af nu anförda exempel.

Exempel på receptets form:

(Patientens namn.)

N^o 1 d. 2³/₉ 85.

- 1 p. st.
R gr. fram λ mot I, h:t vexel \sim (g. m.)
- 2 p. st.
Gr. mot I, ax. bakåt \perp (g.; u. mot \perp mell. sk:db.)
- 3 h. pl.
 $\dot{K}nb$ fr —, \dot{u} . b. ned \perp (p. m.)
- 4 l. pl.
SG hög fr λ ζ , a framåt ned \perp (p. m.)
- 5 l. pl.
 $\dot{S}pj \setminus$, \dot{b} ned \perp (p. m.)
- 6 h. pl.
Bak \cup b fr. —, hållning (fött. fästas)
- 7 k. pl.
G låg Spj r.stöd knapp ζ , b ∇ (p. m.)
- 8 l. pl.
 \dot{S} v:d G kn. I, fr. \sim (g. m.; anl. vid handen)
- 9 l. pl.
låg $\dot{S}pj \setminus$, \dot{b} vexel \sim (g. m.)
- 10 l. pl.
S ζ , br \cup — ζ





Huru mycke
dandet af ett s'
nu anförda exe

Hos *N. F. Kjerrström* (Stora Nygatan *N^o 20*) samt de flesta
bokhandlare i Stockholm och landsorterna finnes följande:

**GYMNASTISKT-ORTHOPEDISKA INSTITUTET
I STOCKHOLM.**

Redogörelse af D:r *Herman Säterberg*.

Pris: 12 sk. B.co.

Pris: 16 sk. B.co.

