

En sund ryg i en sund krop af Finn Bojsen-Møller

Helle Gotved udformede for over 50 år siden et gymnastiksystem, som satte fokus på ryggen med det udtrykte mål at bevare og udvikle dens naturlige styrke og smidighed. Hun var så optaget af dette, at hun besluttede, at hendes egen ryg skulle tjene som et eksempel på, at denne hendes rytmisk flydende gymnastik kunne holde en ryg rask og sund.

For at bringe nogen dokumentation ind i dette fik hun i 1970 taget et røntgenbillede af sin lænderyg stående og under tyngdekraftens belastning. Dette lod hun gentage en del gange med års mellemrum, så der i dag findes en længere serie af sådanne billeder. Og da Hvidovre Hospital i midten af firserne fik landets første MR scanner, den såkaldte Simon Spies maskine, fik hun hospitalet til at medgive, at hendes ryg måtte være blandt de første, der skulle scannes for at supplere og komplettere billedserien. Hele serien blev senere deponeret på Medicinsk Anatomisk Institut i København, idet hun med sin konsekvens også havde fattet den beslutning, at ryggen efter hendes død skulle undersøges her.

Helle og undertegnede havde på det tidspunkt etableret et godt samarbejde og ditto venskab, og hun tog derfor det løfte af mig, at det skulle jeg gøre. Det var jo en lidt usædvanlig aftale mellem venner, og jeg udtrykte også flere gange, at jeg da håbede, at hun ville beholde den rigtigt længe endnu. Det havde slet ingen hast.

Helle havde med sin beslutning endnu et formål ud over den gymnastikpædagogiske. Hun ville, ligesom Poul Henningsen gjorde det i 1968, med sit navn støtte en ordning, der går ud på, at man kan testamentere sin krop til Medicinsk Anatomisk Institut til brug for undervisning og forskning. Hun omtalte gerne sin beslutning, også offentligt i medierne.

Ovennævnte samarbejde bestod blandt andet i, at hun over en årrække holdt nogle meget velbesøgte forelæsninger for de unge lægestuderende om ryggen eller foden eller bækkenbunden eller et andet et andet emne, som hun i radioen og pressen netop havde gang i. Hun brændte for at fortælle om de naturlige funktioner, og hun fandt det livsvigtigt, at såvel lægestuderende som gymnastikstuderende forstod det.

Efter Helles død blev hendes ryg som ønsket undersøgt af professor Jørgen Tranum Jensen og undertegnede på Anatomisk Institut. Fra de tidligste røntgenbilleder vidste vi, at båndskiven (discus) mellem lændehvirvel nr. 4 og nr. 5 var afsmalnet, og det havde ikke ændret sig siden. Det er der imidlertid så mange der har, både med og uden rygsmerter, så det er i sig selv ikke betydningsfuldt.

Stærke knogler dannes og bevares gennem et aktivt liv, men afkalkning af dem sker hurtigt, når man bliver inaktiv, som mange bliver, når alderen rigtigt tæller. Inaktiv blev Helle også, og det var derfor forventeligt, at vi fandt nogen knogleskørhed.

Ellers var der intet at bemærke.

Hvad er så en sund ryg? Ryggens funktion er at være det stabile element i kroppen og samtidigt – afhængigt af den øjeblikkelige udfordring – at være fjedrende og bevægelig, netop de egenskaber der trænes ved den rytmiske totalbevægelse, som Helle var en ivrig fortaler for. Denne bevægelsesform træner nervesystemets styring og overvågning, ligesom den træner knogler, led og muskler. Kriteriet for den sunde ryg er, at den kan tåle de mekaniske krav der stilles til den, og at den kan udføre bevægelserne præcist og smertefrit. En lille skævhed eller en afsmalnet discus betyder i denne sammenhæng ikke noget. Så jo, i Helles sunde krop boede der både en sund sjæl og en sund ryg.

*Finn Bojsen-Møller, universitetslektor, dr.med.
Medicinsk Anatomisk Institut*