

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ HISTORY OF MEDICINE

Η θεραπευτική χρήση της άθλησης κατά τη βυζαντινή περίοδο

Η αποδοχή της άσκησης ως πρακτική μορφή αποκατάστασης, προαγωγής και διατήρησης της υγείας ήταν πλήρης από τη βυζαντινή Ιατρική. Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν να διερευνηθεί κατά πόσο η άσκηση αποτελούσε επικουρικό μέσο αποθεραπείας και τρόπο προαγωγής και διατήρησης της υγείας στη βυζαντινή εποχή. Από την ανάλυση και την επεξεργασία των πηγών προέκυψαν τα παρακάτω: Οι ασκήσεις που σκοπό είχαν τη διατήρηση και την προαγωγή της υγείας απαντώνται στη βυζαντινή γραμματεία με τους όρους *φυσιοθεραπευτικά* και *γυμναστικά γυμνάσια*. Οι τρίψεις, οι μαλάξεις και οι επαλείψεις αναφέρονται ως *φυσιοθεραπευτικά γυμνάσια*, ενώ μια πλειάδα σωματικών ασκήσεων περιλαμβάνονται στο φάσμα των *γυμναστικών γυμνασίων*, όπου στο κάθε ένα αναφέρονται ενδείξεις και αντενδείξεις. Τα *γυμναστικά γυμνάσια*, τα οποία συστήνονταν για αποκατάσταση και προαγωγή της υγείας, ήταν: Ο *περίπατος* (βάδην), ο *δρόμος* (τρέξιμο), η *αιώρα* (κούνια), η *ιππασία*, η *κρικηλασία* (τσέρκι), η *νήξις* (κολύμβηση), η *πάλη*, η *σκιαμαχία* (κινήσεις πυγμής χωρίς αντίπαλο), ο *αφαλμός* (επί τόπου αναπηδήσεις), ο *εξ αλμός* (άλμα εν κινήσει), η άσκηση με *σφαίρα*, η άσκηση σε *κώρυκα* (πυγμαχικός σάκος), η *αλθριοβολία* (άρση αλτήρων) και η *οπλομαχία* (άσκηση με πλήρη πολεμική εξάρτηση). Η άσκηση ως μέσο προαγωγής της υγείας αναφέρεται συχνά και στο πλαίσιο της στρατιωτικής εκπαίδευσης, ενώ άσκηση με τη σύγχρονη έννοια υπήρχε μόνο στο στράτευμα. Λόγω της σύνδεσης της αθλητικής δραστηριότητας με το αρχαιοελληνικό-ειδωλοατρικό πνεύμα, το βυζαντινό κράτος κατόρθωσε μέσα από αντιφάσεις που προσέκρουαν στην παράδοση και τη θρησκεία να αποδεχθεί την άσκηση ως μέσο προαγωγής και αποκατάστασης της υγείας.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Κατά την περίοδο της βυζαντινής αυτοκρατορίας, ο όρος άθληση είναι ένας όρος ιδιότυπος που περιέχει μια ευρύτητα κινητικών δραστηριοτήτων με διττή σημασία: Ψυχαγωγική και πρακτική.¹⁻³ Η ψυχαγωγική μορφή αφορά στην άθληση που σκοπό έχει την αναψυχή, ενώ η πρακτική μορφή της εξυπηρετούσε συγκεκριμένους σκοπούς, όπως τη στρατιωτική εκπαίδευση, τη διατροφή και την υγεία.^{4,5} Λόγω της αποδοχής της ελληνιστικής Ιατρικής από τους Βυζαντινούς, υιοθετήθηκαν και οι υγιεινές πρακτικές και θεωρίες για την υγεία και την ευεξία του σώματος. Με αυτόν τον τρόπο, πολλές από τις παλαιότερες υγιεινοδιαιτητικές μεθόδους βρήκαν πεδίο εφαρμογής στο Βυζαντινό κράτος.^{3,6} Η σχέση που είχε η άθληση ως μέσο προαγωγής της υγείας ήταν κάτι γνώριμο για τους βυζαντινούς, διαφοροποιημένο από το αρχαιοελληνικό ιδεώδες, προσαρμοσμένο στο πλαίσιο

της σχέσης που είχαν με το ανθρώπινο σώμα. Λόγιοι και εκκλησιαστικοί Πατέρες έχουν συγκλίνουσες απόψεις περί της άθλησης ως μέσο προαγωγής της υγείας.⁷

2. ΠΗΓΕΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η έρευνα βασίστηκε στην ανασκόπηση των ιατρικών συγγραμμάτων επιφανών βυζαντινών ιατρών, όπως του Ορειβασίου (4ος αιώνας μ.Χ.), του Αέτιου Αμιδηνού (6ος αιώνας μ.Χ.), του Αλέξανδρου Τραλλειανού (6ος αιώνας μ.Χ.), του Παύλου Αιγινήτη (625– 690 μ.Χ.) και του λόγιου Μιχαήλ Ψελλού (1018–1078). Τα συγγράμματα εντοπίστηκαν μέσω της ηλεκτρονικής βάσης δεδομένων Thesaurus Linguae Graecae (TLG), καθώς και των έντυπων εκδόσεων *Physici et medici Graeci minores* και *Corpus Medicorum Graecorum*.

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2015, 32(1):96–101
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2015, 32(1):96–101

Ν. Σταυρακάκης,¹
Ε. Αλμπανίδης²

¹Εργαστήριο Αναπνευστικής Λειτουργίας, Τακτικό Πνευμονολογικό Ιατρείο, Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου «Βενιζέλιο-Πανάειο», Ηράκλειο, Κρήτη
²Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης, Κομοτηνή

The therapeutic use of sport
during the Byzantine period

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Αποκατάσταση
Άσκηση
Βυζαντινή Ιατρική

Υποβλήθηκε 21.5.2014
Εγκρίθηκε 29.5.2014

3. Η ΘΕΣΗ ΤΗΣ ΣΩΜΑΤΙΚΗΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ ΧΡΟΝΟΥΣ

Ο Μαυρίκος (Βυζαντινός αυτοκράτορας, 582–602) στο *Στρατηγικόν* τονίζει την αξία που έχει η άθληση στη διατήρηση της δύναμης και της ευρωστίας του σώματος «...η συνεχής άσκηση ωφελεί πολύ το στρατιώτη...». Προχωρώντας ακόμη περισσότερο, υποστηρίζει ότι «...σε καιρό ειρήνης, το κυνήγι είναι αναγκαίο στους στρατιώτες...» για τη διατήρηση της σωματικής ετοιμότητας και δύναμης.⁸ Κατά το Μελέτιο μοναχό (8ος αιώνας), η υγεία ορίζεται ως ο συνδυασμός της ευεξίας, του κάλλους και της αρτιότητας του σώματος.⁹ Στο πλαίσιο της στρατιωτικής εκπαίδευσης, η άθληση θεωρείται απαραίτητη προϋπόθεση για την υγεία και τη δύναμη του στρατεύματος. Ο Λέων ο ΣΤ΄ ο Σοφός (886–912) αναφέρει στα *Τακτικά* ότι η άσκηση προήγαγε την υγεία των στρατιωτών,³ ενώ ένας ακόμη λόγιος, ο Νικηφόρος Βλεμμύδης (1197–1272), συσχετίζει την ωφέλεια που έχει η άθληση με την υγεία.⁷ Ο Μάξιμος Πλανούδης (1255–1305) υποστηρίζει ότι η άθληση (ιππασία) προάγει την υγεία και αυξάνει την ευεξία του σώματος.¹⁰ Μεταγενέστεροι συγγραφείς, όπως ο Ιωσήφ ο Φιλόσοφος (1280–1330), αναγνωρίζουν ότι η φυσική κίνηση έχει άμεση επίπτωση στη βιολογική δραστηριότητα. Η γονυκλισία των μοναχών, μέσα στο πλαίσιο της πνευματικής τους δραστηριότητας, είναι μια αερόβια άσκηση που αποδεδειγμένα προάγει την υγεία και τη μακροβιότητα.¹

4. ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΤΑ ΤΟΥΣ ΒΥΖΑΝΤΙΝΟΥΣ ΙΑΤΡΟΥΣ

Η πρακτική μορφή της αποκατάστασης των νοσημάτων διατηρήθηκε και εξελίχθηκε στο Βυζάντιο. Στα βυζαντινά ιατρικά κείμενα απαντώνται αυτές οι πρακτικές (υιοθετημένες από την αρχαία Ελλάδα), οι οποίες διακρίνονται σε γυμναστικές και φυσικοθεραπευτικές μεθόδους. Οι φυσικοθεραπευτικές μέθοδοι περιελάμβαναν τις τρίψεις, τις μαλάξεις και τις επαλείψεις, ενώ ένα ευρύτατο φάσμα σωματικών ασκήσεων χρησιμοποιείτο για τις γυμναστικές.¹¹

4.1. Φυσικοθεραπευτικές μέθοδοι (τρίψεις, μαλάξεις, επαλείψεις)

Στις τρίψεις αναφέρονται όλοι οι ιατρικοί συγγραφείς. Ο Ορειβάσιος, αντιγράφοντας το Γαληνό, αναφέρει ότι η τρίψις «...μπορεί να προκαλέσει χαλάρωση, σύσφιξη, ανάπτυξη σάρκας ή μείωση, η σκληρή συσφίγγει, η μαλακή χαλαρώνει, η παρατεταμένη μειώνει τη σάρκα, η μέτρια αναπτύσσει τη σάρκα...».^{12,13} Ο Αέτιος Αμιδηνός τις διακρίνει ανάλογα με την εφαρμογή σε *ξηρές, τρίψεις διά σινδόνης και τρίψεις δι' ελαίου*, και ανάλογα με την ένταση σε *σκληρές και μαλακές*.

Σε περίπτωση μυϊκού σπασμού, ο Αέτιος υποστηρίζει ότι για να υπάρξει χάλαση του μυός και των νεύρων απαιτείται μαλακή τρίψη με λάδι.¹⁴ Σε περιπτώσεις θλάσεων και διαστρεμμάτων, ο Αλέξανδρος Τραλλειανός συστήνει ότι τα περιστατικά των εγκεφαλικών επεισοδίων «...χρειάζονται τρίψη...».¹⁵ Η τρίψη, ανάλογα με την ένταση, διακρινόταν σε *σκληρή, μέτρια και μαλακή*, ενώ ανάλογα με τη διάρκεια σε *πολλή, σύμμετρη και ολίγη*. Από το συνδυασμό τους προέκυπταν εννιά διαφορετικά είδη τρίψης. Επίσης, ανάλογα με την ώρα της ημέρας λεγόταν *εωθινή ή εσπερινή*.¹³

Η μάλαξη ή μάλαγμα ήταν ένα παρόμοιο είδος θεραπευτικής παρέμβασης. Πρόκειται για εντριβή, πολλές φορές με ειδική ουσία, η οποία χρησιμοποιείται για ανακούφιση και υποχώρηση της επώδυνης συμπτωματολογίας (οι ουσίες που χρησιμοποιούνταν συνήθως ήταν κάδμιο, μόλυβδος, λίβανος, σμύρνα, υγρή πίσσα, κερί, αριστολόχια, λάδι, ξύδι κ.λπ.).⁶ Ο Αρεταίος (2ος αιώνας μ.Χ.) χρησιμοποιεί μάλαξη με ειδική αλοιφή για τη θεραπεία του τετάνου, ενώ σε ασθενείς με χολέρα προτείνει τη μάλαξη των κάτω άκρων με ειδικό λάδι.¹⁶ Σε καταστάσεις οσφυοισχιαλγίας, από τον Αέτιο συνιστάται μάλαξη με *ροδομέλι ή αλόη*.¹⁴ Άσκηση για τη βελτίωση της κατάστασης της υγείας του ασθενούς με τρόπο (νόσο του Parkinson) αναφέρεται από τον Παύλο Αιγινήτη, στο πλαίσιο της φυσικοθεραπευτικής αντιμετώπισης της νόσου, με τη διαφορά ότι η άσκηση πρέπει να συνοδεύεται και από μαλάξεις.⁶ Ειδική δίαιτα από *ευχύμους τροφάς* και άσκηση εφαρμόζεται και στους καρκινοπαθείς, συνοδευόμενη από μαλάξεις. Η καλή φυσική κατάσταση θεωρείται ότι έχει ευνοϊκή εξέλιξη στην πορεία της νόσου και η άσκηση «...προνοεί για την ευκρασία του σώματος...».¹⁴

Η *επάλειψις* αποτελεί μια από τις διαδοσόμενες παρηγορητικές φυσικοθεραπευτικές τεχνικές, στην οποία συνήθως εξέχουσα θέση κατέχει το λάδι που παρασκευάζεται από δάφνη (*δαφνέλαιον*). Ο Αέτιος συστήνει την επάλειψη με δαφνέλαιο, ιδιαίτερα σε ασθενείς που πάσχουν από «...ψύξη... και ισχιαλγία...». Επίσης, ο ίδιος συστήνει επάλειψη της κεφαλής και των κροτάφων με μέντα για να «...σταματήσουν αμέσως οι πονοκέφαλοι...».¹⁴ Για την αντιμετώπιση των πονοκεφάλων ανάλογη άποψη και πρακτική εκφράζει και ο Αλέξανδρος Τραλλειανός, με επάλειψη του μετώπου και των κροτάφων με «...θερμά επιθέματα φλόμου και καστορίου...».¹⁵

4.2. Γυμναστικές ασκήσεις

Εκτός όμως από την άσκηση για την υγεία και την ευεξία του στρατεύματος, η βυζαντινή Ιατρική αποδέχεται την άσκηση ως μέσο αποκατάστασης διαφόρων νοσημάτων. Η άσκηση που προτείνουν οι βυζαντινοί ιατροί έχει επικουρική συμβολή στην αντιμετώπιση των ασθενειών. Οι

εν λόγω ασκήσεις αναφέρονται με τον όρο *γυμνάσια* και έχουν το χαρακτήρα της αερόβιας άσκησης.⁶ Παραμένει η άποψη του Γαληνού ως βασική αρχή ότι «...άσκηση δεν είναι η κάθε κίνηση, αλλά η δυνατότερη κίνηση...».¹⁷ Αυτή η άποψη υιοθετείται από τους βυζαντινούς ιατρούς. Ο Παύλος ο Αιγινήτης, για παράδειγμα, δίνοντας τον ορισμό της σωματικής άσκησης υποστηρίζει, συντασσόμενος με το Γαληνό, ότι: «*όρος δε της σφοδρότητος ή της αναπνοής επί το δασύτερον αλλοίωσις. Τα δε γυμνάσια δυσπαθή τε παρασκευάζει τα οργανικά μόρια και συντόμως προς τας ενεργείας*».¹⁸ Πιστεύει δηλαδή ότι η επιτάχυνση της αναπνοής αποτελεί την ένδειξη της έντονης άσκησης και ότι με τις ασκήσεις τα όργανα καθίστανται ισχυρότερα και λειτουργούν αποδοτικότερα. Στη συνέχεια, εκφέρει την άποψη της ευνοϊκής επίδρασης των ασκήσεων στη φυσιολογία της πέψης και της αναπνοής, αναφέροντας ότι η απορρόφηση των τροφών γίνεται ισχυρότερη, η αφομοίωση διευκολύνεται, η θρέψη βελτιώνεται λόγω της παραγόμενης θερμότητας, οι πόροι του δέρματος καθαρίζονται και αποβάλλονται τα προϊόντα του μεταβολισμού, κατά τη σημερινή έκφραση, με τη βοήθεια των ισχυρών κινήσεων του πνεύμονα: «*Την τε ολκήν ισχυροτέραν της τροφής, και την αλλοίωσιν ετοιμοτέραν, και τη θρέψιν βέλτιον εργάζεται διά τη γιγνομένην θερμότητα, εκκαθαίρει δε και τους πόρους, και κενοί τα περιττώματα διά την του πνεύματος ισχυράν κίνησην*».^{18,19} Οι ασκήσεις οι οποίες προτείνονται και εφαρμόζονται τη βυζαντινή περίοδο ως μέσα προαγωγής, παρέμβασης και αποκατάστασης της υγείας είναι: Ο *περίπατος* (βάδην), ο *δρόμος* (τρέξιμο), η *αιώρα* (κούνια), η *ιππασία*, η *κρικηλασία* (τσέρκι), η *νήξις* (κολύμβηση), η *πάλη*, η *σκιαμαχία* (κινήσεις πυγμής χωρίς αντίπαλο), ο *αφαλμός* (επί τόπου αναπηδήσεις), ο *εξαλμός* (άλμα εν κινήσει), η άσκηση με *σφαίρα*, η άσκηση σε *κώρυκα* (πυγμαχικός σάκος), η *αλτηροβολία* (άρση αλτήρων) και η *οπλομαχία* (άσκηση με πλήρη πολεμική εξάρτηση).¹³

4.2.1. Περίπατος. Ο περίπατος (βάδιση) αποτελεί μια σημαντική αποθεραπευτική δραστηριότητα και διακρίνεται σε δύο είδη: Στον περίπατο που βοηθά το σώμα να διατηρηθεί υγιές και στον περίπατο που χρησιμοποιείται ως μέσο αποθεραπείας. Ως βοήθεια για την ανακούφιση από την επώδυνη συμπτωματολογία, ο περίπατος συνιστάται σε περιπτώσεις ασθενειών της κεφαλής, οφθαλμολογικών παθήσεων και επίσχεσης ούρων.¹³ Σε περιπτώσεις δυσπεψίας και απεψίας προτείνεται άσκηση ήπιου βαδίσματος, και ο Θεόδωρος Πρόδρομος συνιστά για τη θεραπεία της αναιμίας γυμναστική και ειδικά τον περίπατο, ο οποίος βοηθά στην αποκατάσταση της ποσότητας του αίματος «...να σε ευχαριστούν οι ασκήσεις πεζοπορίας...».²⁰ Αποθεραπευτικά χρησιμοποιείται μετά από γαστρεντερικές διαταραχές, νόσους του αναπνευστικού και για ανακούφιση από τους πόνους. Ο Λέων ο ΣΤ΄ στα *Τακτικά* κάνει ιδιαίτερη

αναφορά στον περίπατο, θεωρώντας ότι είναι ένας ακόμη τρόπος ενδυνάμωσης «...η πεζοπορία που γυμνάζει τους στρατιώτες...».³

4.2.2. Δρόμος. Ο δρόμος (τρέξιμο) είναι χρήσιμος για τη βελτίωση της σωματικής δραστηριότητας και τη θέρμανση του σώματος. Βοηθά τους ασθενείς με οσφυαλγία και τους ανθρώπους που έχουν τσιμπηθεί από σκορπιό. Ο *ανατροχασμός* (δρομικό αγώνισμα κατά το οποίο ο δρομέας τρέχει προς τα πίσω, με την πλάτη) βελτιώνει τις παθήσεις της κεφαλής, την όραση, τη λειτουργία του στομάχου και την ισχιαλγία, ενώ ο *περιτροχισμός* (το κυκλικό τρέξιμο) βελτιώνει τις παθήσεις του αναπνευστικού συστήματος και πρέπει να αποφεύγεται σε παθήσεις της κεφαλής. Βασικό στοιχείο της συγκεκριμένης άσκησης είναι η αύξηση της θερμότητας του σώματος, η αύξηση του ρυθμού της αναπνοής και η εφίδρωση.¹³

4.2.3. Αιώρα (κούνια). Πρόκειται για θεραπεία, η οποία εφαρμόζεται με τη μέθοδο της αιώρησης. Ενώ όλες οι αποθεραπευτικές ασκήσεις συνιστανται στην αυτοτελή κίνηση του σώματος, η άσκηση της κούνιας είναι μια σύνθετη σωματική άσκηση λόγω της κίνησης του σώματος μέσω της αιώρησης.¹⁴ Γι' αυτό, θεωρείται πολύ ωφέλιμη αποθεραπευτική άσκηση λόγω της αποφόρτισης από το σωματικό βάρος και της ταυτόχρονης κίνησης. Η άσκηση στην αιώρα πίστευαν ότι διεγείρει τη θερμοκρασία του σώματος, απομακρύνει τη νωθρότητα και προάγει την ψυχική ηρεμία. Θεωρείται κατασταλτική μέθοδος του πυρετού.¹³ Η χρήση της αιώρας ως μεθόδου θεραπείας είχε εφαρμογή σε πνευμονολογικά, ρευματολογικά, ορθοπαιδικά, νευρολογικά, ψυχιατρικά, δερματολογικά και γυναικολογικά νοσήματα.¹⁴

4.2.4. Ιππασία. Η ιππασία δεν θεωρείται ένα άθλημα το οποίο μπορεί να προσφέρει πολλά σε έναν ασθενή με όποιον τρόπο και αν γίνεται «...η ιππασία με ήρεμο τον ίππο δεν προσφέρει ανακούφιση, παρά μόνο κούραση και ειδικά στη βουβωνική περιοχή, αν γίνεται με έντονο τρέξιμο κλονίζει όλο το σώμα...».¹⁴ Η μόνη χρησιμότητα του αθλήματος έγκειται στο γεγονός ότι τονώνει το στομάχι και διαλύει τα υγρά του σώματος που προέρχονται από αρθρικά-ρευματικά νοσήματα. Η Άννα Κομνηνή (1083–1149;) αναφέρει τη σχέση που είχε το άθλημα της ιππασίας με την υγεία του πατέρα της Αλέξιου Κομνηνού, ο οποίος «...άρχισε να επιδίδεται σε γυμνάσματα, την ιππασία, και σε άλλα αθλητικά παιχνίδια- αυτό του είχαν συστήσει οι ιατροί: Με τα αδιάκοπα ιππικά γυμνάσματα, να λειώσει κάπως τα υγρά του σώματος ώστε να ανακουφίζονται τα πόδια του από το βάρος που τον πίεζε».²¹ Περίπατος και ιππασία προτείνονται και για την αντιμετώπιση της ουρικής αρθρίτιδας από τον Ιωάννη Χούμνο.²² Τέλος, η ιππασία ως άσκηση δεν συστήνεται καθόλου για τους πάσχοντες από αναπνευστικά νοσήματα.^{13,14}

4.2.5. *Κρικηλασία* (τσέρκι). Πρόκειται για παιχνίδι της αρχαιοελληνικής περιόδου. Η άσκηση σε αυτή βοηθά στην ευλυγισία και στην ευκινησία του σώματος, χαλαρώνει και απομακρύνει τη νευρική τάση, ενώ, εκ παραλλήλου, οξύνει τη σκέψη και μειώνει τη μελαγχολική διάθεση. Το αγώνισμα αυτό να γίνεται πριν από το φαγητό ή το λουτρό.¹³

4.2.6. *Νήξις* (κολύμβηση). Η αθλητική αυτή δραστηριότητα συνιστάται σε λίγα χρόνια νοσήματα και πρέπει να γίνεται «...μόνο το καλοκαίρι...». Ενδείκνυται για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, όπου εκτός του ειδικού διαιτολογίου, γίνεται αναφορά για την κολύμβηση. Η κολύμβηση στη θάλασσα είναι αυτή που βοηθά το σώμα να αντιμετωπίσει τη νοσηρότητα. Γι' αυτό και συστήνεται για την αντιμετώπιση της ψωρίασης και άλλων εξανθηματικών ασθενειών, σε ρευματισμούς και αρθρίτιδες. Η κολύμβηση στο γλυκό νερό θεωρείται ότι έχει ελάχιστη επίδραση και αποτελεσματικότητα στην αποκατάσταση. Πριν από τη δραστηριότητα, είτε αυτή είναι στη θάλασσα είτε σε γλυκό νερό, πρέπει να γίνει τριψίς και προθέρμανση του σώματος, ενώ η πτώση στο νερό να είναι απότομη.¹³

4.2.7. *Πάλη*. Στη βυζαντινή εποχή, η πάλη προήγαγε την ευφυΐα και τη δύναμη και αύξανε τη μυϊκή μάζα. Επίσης, θεωρείτο ιδανική για την καταπολέμηση των οιδημάτων και του ασκίτη, ενώ ήταν απαγορευτική γι' αυτούς που πάσχουν από πνευμονολογικά νοσήματα.¹³ Η όρθια πάλη ωφελεί το κεφάλι και τονώνει το νευρικό σύστημα, ενώ η επί του εδάφους (*αλίνδησις*) ωφελεί την οσφυϊκή και την κοιλιακή χώρα, καθώς και τα γόνατα.¹³

4.2.8. *Σκιαμαχία*. Το γυμνάσιο αυτό, όπου εκτελούνταν κινήσεις της πυγμής χωρίς αντίπαλο, θεωρείτο ότι καταπολεμά την κόπωση και εκτονώνει τη νευρική τάση. Επίσης, αναφέρεται η χρησιμότητά του σε νεφρικές και εντερικές παθήσεις. Το αγώνισμα όμως συστήνεται να γίνεται όχι μόνο με τις κινήσεις των χεριών, αλλά και των ποδιών, με τη μορφή λακτισμάτων.¹³ Οι κινήσεις μεταξύ σκιαμαχίας και όρχησης ονομάζονταν *χειρονομία* και αυτού του είδους η σωματική δραστηριότητα προτείνεται για την άσκηση των παιδιών, των γυναικών και των γερόντων, καθώς και των αδύνατων ατόμων.¹³ Ειδικότερα, για την ομαλή και φυσιολογική ανάπτυξη των παιδιών προτείνεται, εκτός από τα υγιεινοδιαιτητικά παραγγέλματα, και σωματική δραστηριότητα,²³ την οποία ο Αέτιος αναφέρει ότι πρέπει να τη χαρακτηρίζει *άνεση και ιλαρότητα* για τα παιδιά.¹⁴

4.2.9. *Αφαλμός και εξαλμός*. Η *άφαλσις* (επιτόπια αναπήδηση με το ένα πόδι και με ψηλά το γόνατο) προτείνεται στα άτομα τα οποία έχουν γενική καχεξία ή χρόνια νοσήματα της κεφαλής και του αναπνευστικού συστήματος.¹³ Αντίθετα, ο *εξαλμός* (επιτόπια αναπήδηση με το ένα πόδι και με ψηλά το γόνατο και άλμα εν κινήσει) απαγορεύεται στους αναπνευστικούς ασθενείς, αλλά προάγει την ευκινησία και την

ευλυγισία του σώματος. Το *προς πυγήν άλμα* (αναπήδηση και με τα δύο πόδια, με ταυτόχρονη κρούση των πτερνών στους γλουτούς) βοηθά τις παθήσεις της κεφαλής, προκαλεί έμμηνο ρύση και χρησιμοποιείται επί εγκύων για την αποβολή του κυήματος. Ειδικότερα, στην περίπτωση της άμβλωσης προτείνεται μαζί με τη συνυπάρχουσα φαρμακευτική αγωγή και άσκηση που θεωρείται ότι προάγει τη διαδικασία της έκτρωσης «...καταστρέφει το κύημα και το αποβάλλει...»,¹⁴ και αυτή είναι η έντονη κίνηση, η αναπήδηση και η άρση βαρών. Το *προς πυγήν άλμα* χρησιμοποιείται την έκτη ημέρα της κύησης για να είναι αποτελεσματικό. Αξίζει να αναφερθεί ότι η άμβλωση απαγορευόταν στο Βυζάντιο λόγω της νομικής προστασίας του παιδιού, που είχε αφετηρία από την εμβρυϊκή του ηλικία.^{23,24}

4.2.10. *Σφαίρα*. Η ενασχόληση και η άσκηση με τη σφαίρα (μπάλα) αναφέρεται από την ομηρική εποχή. Παρέμεινε ένα προσφιλές άθλημα κατά την αρχαιοελληνική εποχή, ενώ στους βυζαντινούς χρόνους η σφαίρα απαντάται και με την ονομασία *μάππα*.²⁵ Η άσκηση με τη σφαίρα κάνει τους ασκούμενους πολύ πιο ευκίνητους και γεμάτους ζωτικότητα. Όταν η εν λόγω άσκηση γίνεται με ένταση, είναι ευεργετική στους νεφρούς και στις πλευρές, ενώ θεωρείται ότι προάγει και την αύξηση της μυϊκής μάζας. Επίσης, η ενασχόληση με τη σφαίρα κάνει «...το σώμα υγιές και ευκίνητο, αυξάνει τη δύναμη και βελτιώνει την όψη...»,¹³ καθώς επίσης την κινητικότητα των βραχιόνων και την όραση. Γενικά, θεωρείται ένα αγώνισμα το οποίο προσφέρει στον αθλούμενο όλα τα πλεονεκτήματα ενός δρομικού αγωνίσματος. Οι ευεργετικές επιδράσεις είναι άμεσα εξαρτώμενες από το μέγεθος της σφαίρας.¹³

4.2.11. *Άσκηση στον κώρυκα*. Η άσκηση στον *κώρυκα* (πυγμαχικό σάκο) συστήνεται για τη διατήρηση της δύναμης και της ευρωστίας του σώματος. Θεωρείται ιδιαίτερα ευεργετική άσκηση για τους ώμους και είναι κατάλληλη για την αντιμετώπιση των παθήσεων των σπλάγγων.¹³

4.2.12. *Αλτηροβολία*. Αποτελεί άσκηση των χεριών, η οποία γενικά απαγορεύεται σε ασθενείς με νοσήματα της κεφαλής και του αναπνευστικού, ενώ επιτρέπεται σε ασθενείς με γαστρεντερικές διαταραχές και γυμνάζει καλά τους ώμους. Ο τρόπος της αλτηροβολίας ήταν είτε η ρίψη των αλτήρων είτε η συγκράτησή τους με τα χέρια σε θέση πρότασης ακίνητα. Και οι δύο τρόποι της άσκησης βοηθούσαν τα άκρα και το νευρικό σύστημα, ενώ προκαλούσαν ιδιαίτερη βελτίωση στα προβλήματα της ράχης και ειδικά της οσφυϊκής περιοχής.¹³

4.2.13. *Οπλομαχία*. Πρόκειται περί αγωνίσματος με πολεμικό χαρακτήρα, κατά το οποίο οι αθλούμενοι αγωνίζονταν με πλήρη εξάρτυση. Η εν λόγω άσκηση μπορεί να δώσει ευκινησία και ευλυγισία στο σώμα, ενώ ταυτόχρονα βελτιώνει τη μυϊκή ανάπτυξη και αντιμετωπίζει την πλαδαρότητα

του σώματος. Θεωρείται απαγορευτική άσκηση για τις παθήσεις της κεφαλής.¹³

5. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Τα δεδομένα στην άσκηση παρουσιάζουν μια συνέχεια από την αρχαιοελληνική προς τη βυζαντινή εποχή, με διαφορές οι οποίες σχετίζονται άμεσα με την αντίληψη που είχαν οι βυζαντινοί για το σώμα. Μια αντίληψη τελείως διαφορετική από την αρχαιοελληνική, με σαφέστατους επηρεασμούς από τη χριστιανική θρησκεία και ηθική, η οποία πρωτίστως μεριμνούσε για την υγεία και τη σωτηρία της ψυχής και δευτερευόντως γι' αυτή του σώματος. Έρευνες έχουν παρουσιάσει διεξοδικά το θέμα της άσκησης στη βυζαντινή εποχή, ελάχιστα όμως συσχετίζουν την άσκηση ως μέσο προαγωγής και αποκατάστασης της υγείας. Όπως προέκυψε από τη βιβλιογραφική έρευνα και την ανασκόπηση των κειμένων της εν λόγω περιόδου, στα ιατρικά κείμενα περιγράφονται θεραπευτικές ασκήσεις οι οποίες συνιστώνται για συγκεκριμένα νοσήματα για την αποθεραπεία και την αποκατάστασή τους. Ιδιαίτερη βαρύτητα δίνεται στη στρατιωτική άσκηση, της οποίας το δευτερογενές όφελος συνίσταται στην υγεία του στρατεύματος, που αποτελεί βασικό μοχλό προστασίας και ευημερίας του κράτους. Η ωφέλεια της στρατιωτικής άσκησης τονίζεται από τους συγγραφείς και τους ιατρούς, οι οποίοι συστήνουν άσκηση και σε περίοδο ειρήνης, θέλοντας να βελτιώσουν την ετοιμότητα και την ευρωστία του στρατεύματος και να προάγουν την υγεία των στρατιωτών.

Οι ασκήσεις που αναφέρονται για την πρόληψη και την αποκατάσταση των νοσημάτων έχουν έντονο επηρεασμό από την ελληνορωμαϊκή παράδοση, μιας και στα κείμενα αυτής της περιόδου έχει βασιστεί η ιατρική και η βυζαντινή θεραπευτική, τουλάχιστον μέχρι το 10ο αιώνα. Έτσι, οι ασκήσεις διέπονται από την αρχαιοελληνική λογική, καθώς ακολουθούνται οι επιταγές του Φιλόστρατου, του Ιπποκράτη και του Γαληνού. Οι μεταγενέστεροι ιατρικοί συγγραφείς αντιγράφουν τα πρωτότυπα κείμενα τα οποία και παρουσιάζουν στις επιτομές τους, αναπαράγοντας τις αρχικές

ασκήσεις με τις ενδείξεις και τις αντενδείξεις τους. Ακόμη και οι φυσικοθεραπευτικές μέθοδοι, οι οποίες συμβάλλουν επικουρικά στην αποκατάσταση, βασίζονται σε τέτοιες προγενέστερες γραφές και εφαρμόζονται χωρίς ιδιαίτερες παραλλαγές στη βυζαντινή θεραπευτική, δίχως όμως να έχουν την αρχαιοελληνική αίγλη. Παρ' όλα αυτά, οι τρίψεις και οι μαλάξεις έχουν ένα ευρύτατο πεδίο εφαρμογής. Από τη μελέτη των πηγών προκύπτει ότι ο τρόπος διεξαγωγής τους δεν έχει διαφορές από τη διεξαγωγή που είχαν στην αρχαία Ελλάδα. Εξ άλλου, οι συγγραφείς οι οποίοι συνιστούν τα αθλήματα ως *γυμνάσια* προαγωγής της υγείας και της αποκατάστασης έχουν ως βασική βιβλιογραφική αναφορά τα συγγράμματα του Ορειβάσιου, ο οποίος στηρίχθηκε βιβλιογραφικά στο Γαληνό, ο οποίος με τη σειρά του είχε ασπαστεί και αποδεχθεί τον Ιπποκράτη. Πολλά από αυτά τα αγωνίσματα που αναφέρονται ως προαγωγοί υγείας αναφέρονται και από το Φιλόστρατο. Η αρχαιοελληνική συνέχεια είναι ομαλή και πλήρως αποδεκτή από τους βυζαντινούς ιατρούς.

6. ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η προσπάθεια της απαλλαγής του βυζαντινού κράτους από τις αρχαίες θρησκείες τροποποίησε την αντίληψη για το σώμα και το ρόλο της άθλησης, δημιουργώντας ένα μοντέλο που στηρίχθηκε στην παραδοσιακή σωματική δραστηριότητα. Αν και το βυζαντινό κράτος προσπάθησε να αποσχιστεί πλήρως από το αρχαιοελληνικό παρελθόν, διατήρησε την άσκηση όχι μόνο ως μέσο αναψυχής αλλά και ως μέσο προαγωγής της υγείας. Έτσι, κατόρθωσε μέσα από αντιφάσεις που προσέκρουαν στην παράδοση και τη θρησκεία να την αποδεχθεί ως μέσο προαγωγής της υγείας, λόγω της σημασίας που έδιναν οι βυζαντινοί στο ανθρώπινο σώμα και τον προορισμό του.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Κωνσταντίνο Τσιάμη για τη βοήθεια και τις υποδείξεις του.

ABSTRACT

The therapeutic use of sport during the Byzantine period

N. STAVRAKAKIS,¹ E. ALBANIDIS²

¹Pulmonary Function Laboratory, Department of Pulmonology, "Venizelio-Pananion" General Hospital of Heraklion, Crete, ²Department of Physical Education and Sport Science, Democritus University of Thrace, Komotini, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2015, 32(1):96-101

The acceptance of exercise as a form of rehabilitation and promotion and preservation of health was complete in the Byzantine practice of medicine. This study was made to investigate to what extent exercise was employed as an

adjunct to recovery and how it was used to promote and maintain health in the Byzantine era. Exercises designed to maintain and promote health are found in Byzantine literature from the high schools. Rubbing, kneading and massage were referred to as physiotherapy exercises, and a variety of physical exercises were recommended in the range of gymnastic drills, with each one bearing indications and contraindications. The gymnastic maneuvers included among rehabilitation and health promotion activities were: *The walk* (walking), *the road* (running), *the hammock* (cot), *horse riding*, *the krikilasia* (hoop), *the nixis* (swimming), *wrestling*, *shadow boxing* (fist moves unopposed), *the afalmos* (jumping on the spot), *the exalmos* (running jump), *the exercise ball*, *the exercise korikas* (pugilistic bag), *altiriovolia* (lifting dumbbells), and *armed combat* (exercise with full military kit). Exercise as a means of promoting health is often mentioned in the context of military training, and exercise in the modern sense was practiced only in the army. Because of the association of sport with the ancient-pagan spirit, the Byzantine Empire managed only through contradictions that ran contrary to Orthodox tradition and religion to accept exercise as a means of promotion and restoration of health.

Key words: Byzantine medicine, Exercise, Restoration

Βιβλιογραφία

1. ΓΙΑΤΣΗΣ Σ. Το θέαμα του ιπποδρόμου και οι σωματικές ασκήσεις στο Βυζάντιο. Διδακτορική διατριβή. Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Θεσσαλονίκη, 1988:117, 130, 132
2. SCHORDI B. Sports of the Byzantine Empire. *Journal of Sport History* 1981, 3:40–59
3. ΛΕΩΝ ΣΤ΄ ΣΟΦΟΣ. Τα πολέμοις τακτικά. *Ελληνική Πατρολογία* τόμος 107, J. Migne, Παρίσι, 1864:436, 740 A–B, 672–1120, 737 A–B
4. ΓΙΑΤΣΗΣ Σ. Μορφές άθλησης στην πρωτοβυζαντινή περίοδο (325–521): Η καθημερινή ζωή στο Βυζάντιο. Πρακτικά του Α΄ Διεθνούς Συμποσίου, 15–17 Σεπτεμβρίου 1988, Κέντρο Βυζαντινών Ερευνών/ΕΙΕ, Αθήνα, 1989:451–462
5. ΜΙΧΑΛΟΥΔΗ Δ, ΜΙΧΑΛΟΥΔΗΣ Γ. Το τραύμα, μια σύντομη ματιά στο παρελθόν. 8ο Θεματικό Συνέδριο Εντατικής Θεραπείας: Τραύμα. 251 ΓΝΑ, 25–26 Νοεμβρίου 2005, Αθήνα, 2006:46–62
6. ΕΥΤΥΧΙΑΔΗΣ Α. *Εισαγωγή εις την Βυζαντινήν θεραπευτικήν*. Εκδόσεις Παρισιάνος, Αθήνα, 1983:37, 48, 96, 99, 270, 126, 32, 63, 124, 128, 173, 204, 235
7. ΒΛΕΜΜΥΔΗΣ Γ. Λόγος. *Ελληνική Πατρολογία* τόμος 142, 636D, 637ABC
8. ΜΑΥΡΙΚΙΟΣ. *Στρατηγικόν*. Dennis-Gamilscheg, Wien, 1981:216
9. ΜΕΛΕΤΙΟΣ ΜΟΝΑΧΟΣ. Περί σώματος. *Ελληνική Πατρολογία* 64:1117, 1293D
10. ΠΑΠΑΘΩΜΟΠΟΥΛΟΣ Μ. *Βοηθίου, βίβλος περί παραμυθίας της φιλοσοφίας ην μετήνεγκεν εις την Ελλάδα διάλεκτον Μάξιμος ο Πλανούδης*. Ακαδημία Αθηνών, Αθήνα, 1999:61–62
11. ΕΥΤΥΧΙΑΔΗΣ Α. Μέθοδοι φυσιοθεραπείας εις το Βυζάντιον. *Ιατρικά Χρονικά Δ΄* 1981, 9:681–686
12. ORIBASII. *Synopsis ad Evstathium, libri ad Evnarium*. Ioannes Reader, Leipzig, 1926:7
13. ΚΟΥΖΗΣ Α. *Ορειβασιού, ιατρικαί συναγωγαί προς Ιουλιανόν*. Βασιλικόν Τυπογραφείον, Αθήνα, 1909:ΣΤ, ιζ, 29. ιζ, 20. ιη. 31. ιθ. 14. κα, 9, 11, 12. κβ, 2, 6, 9, 13, 14, 15, 19. κγ, 25, 26, 27, 29, 39. κδ, 24, 25, 28. κζ, 16, 17, 18, 19, 21, 26, 27. κς, 3, 14–15. κθ, 1, 2, 4, 5, 34, 35, 38. λ, 2. κη, 31, 34, 35. κθ, 4–5. κη, 31. λα, 6. λβ, 20, 21, 26, 27, 28, 31, 32, 35. λγ, 19, 20, 21. λδ, 24, 26. λς, 3, 4
14. ΑΕΤII AMIDENI: Libri medicinalis III. Στο: *Corpus Medicorum Graecorum*: III 260, 262, IV 391, III 299, III 309, I 103–104, I 56, III 263, III 265
15. ALEXANDRITRALLIANI. Therapeutica. Στο: *Medici Libri Duodecim Graeci et Latini*. Βασιλεία, 1556:I, 90, I 22
16. ΑΡΕΤΑΙΟΣ. *Οξέων και χρονίων νοσούντων θεραπευτικών*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 1997:59–61
17. ΓΑΛΗΝΟΣ. *Υγιεινά*. Εκδόσεις Κάκτος, Αθήνα, 2000:Β, 85
18. ΠΑΥΛΟΥ ΑΙΓΙΝΙΤΟΥ. *Βιβλία επτά*, τόμος 1ος. Aldus, Venetiis, 1528:Ιστ΄
19. ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΣ Ι, ΒΛΑΧΟΣ Ν, ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ Ε. Οι απόψεις του Παύλου του Αιγινήτου περί των αθλημάτων. *Ιατρικά Χρονικά* τόμος Ι΄, 1987:791–796
20. ΘΕΟΔΩΡΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ. *Ὡν τη μεταληπτέον και μη, εν επιτόμω λόγω διά στίχων ιάμβων*. Boissonade, Paris, 1827:190
21. ΣΙΔΕΡΗ Α. *Αλεξιάς*. Τόμος Β΄, Άγρα, Αθήνα, 1990:196
22. ΙΩΑΝΝΟΥ ΧΟΥΜΝΟΥ. *Δίαιτα προφυλακτική εις ποδάγραν*. Boissonade, Paris, 1844:220
23. ΠΟΥΛΑΚΟΥ-ΡΕΜΠΕΛΑΚΟΥ Ε. Η Παιδιατρική στο Βυζάντιο. *Αρχ Ελλ Ιατρ* 2000, 3:326–331
24. ΡΟΥΛΑΚΟΥ-ΡΕΜΒΕΛΑΚΟΥ Ε, ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΣ Ι, ΜΑΡΚΕΤΟΣ Σ. Abortions in Byzantine Times. *Vesalius II* 1996, 1:19–25
25. ΛΑΖΟΣ ΧΡ. *Παίζοντας στο χρόνο. Αρχαιοελληνικά και βυζαντινά παιχνίδια, 1700 π.Χ.– 1500 μ.Χ.* Αίολος, Αθήνα, 2002:41

Corresponding author:

N. Stavrakakis, Kokkini Hani, P.O. Box 621, GR-715 00 Heraklion, Crete, Greece
e-mail: nstavrakakis@hotmail.com