

Stichting Geschiedenis Fysiotherapie

Fysiotherapie in perspectief, 50 jaar verleden - heden.

“Geneeskundige Kamergymnastiek”, een vergeten oefenmethode.

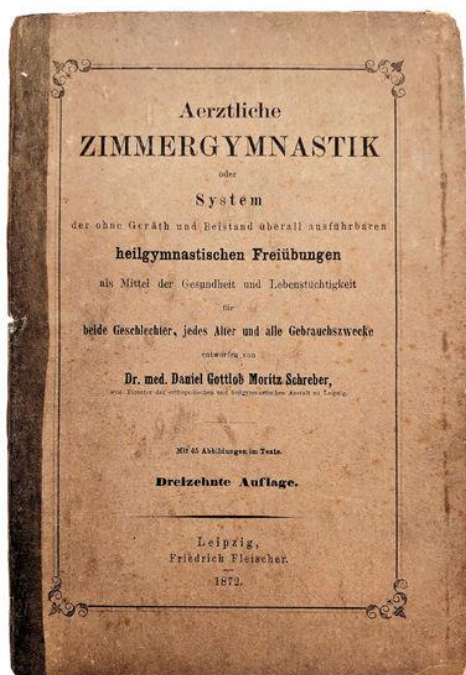


STICHTING GESCHIEDENIS FYSIOTHERAPIE
www.sgfinfo.nl

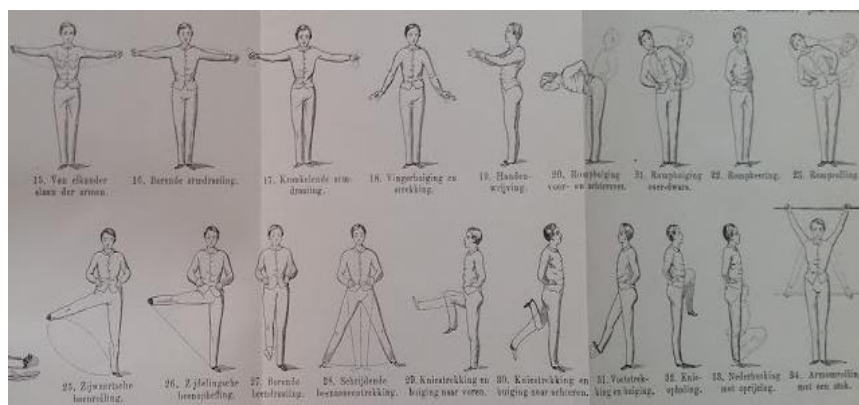
Tekst: Huub Vossen PT, MMT, Dr. Anton de Wijer.

Inleiding

Het uitzoeken van een aantal boeken, die bij de Stichting Geschiedenis Fysiotherapie binnen komen, is als een reis door de geschiedenis van de fysiotherapie. Apparaten, boeken maar ook personen passeren hierbij de revue waar we soms het bestaan niet van weten. Zo kwam een bestuurslid van de SGF, Rob Karstens, op het spoor van een heilgymnastische methode, genaamd de “Geneeskundige Kamergeneeskunde volgens Dr. Schreber”.¹ Het betrof een Nederlands vertaling van het in Duitsland veelvuldig uitgebrachte boek ‘Aerzliche Zimmergymnastiek’.²



Boek ‘Aerzliche Zimmergymnastiek’, 13^e druk, van Dr. med. Daniel Gottlieb Moritz Schreber. Leipzig, 1872.



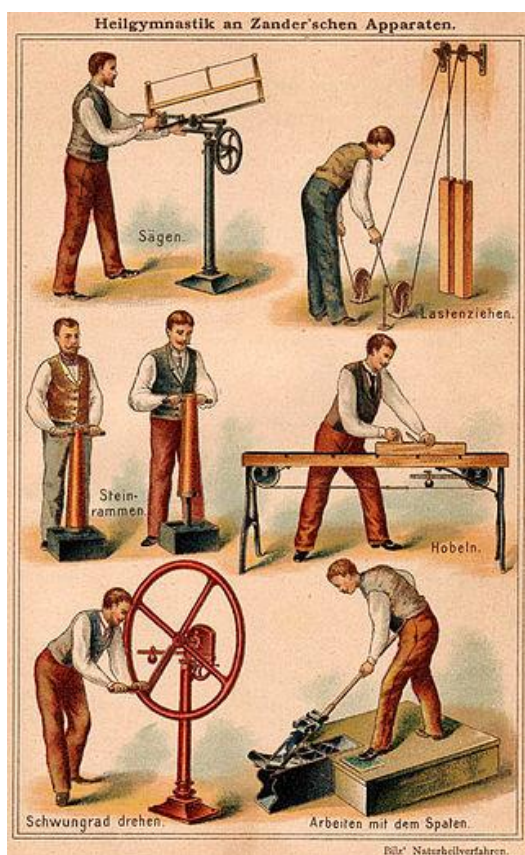
Het in het Nederlands vertaalde boekwerk van Dr. Schreber uitgegeven bevat vele geïllustreerde voorbeelden van de Geneeskundige Kamergymnastiek.

De moeite waard om hier eens verder in te duiken mede omdat deze methode en persoon tot nu toe volstrekt onbekend was in analen van de Nederlandse de fysiotherapie. We

ontdekten hoe actueel de ideeën van Dr. Schreber uit de 19^e eeuw nu nog steeds blijken te zijn.

De context van de kamergymnastiek

Om een beeld te krijgen van wat bedoeld wordt met ‘Geneeskundige Kamergymnastiek’ moeten we even terug in de tijd. Dit om de context beter te begrijpen van waaruit er gedacht en gehandeld werd aan het einde van de 19^e eeuw over de heilgymnastiek. Een artikel uit het Ned. Tijdschrift voor Geneeskunde van Dr. Tilanus, docent chirurgie aan de Universiteit van Amsterdam (UvA) illustreert het belang van ‘mechano-therapie’, een vorm van de heilgymnastiek als onderdeel van de geneeskunde (Geneeskundige Kamergymnastiek).³ Eigenlijk gebruikt Tilanus liever het woord kinesio-therapie i.p.v. mechano-therapie.



Herstel oefeningen in de vorm van mechano-therapie als onderdeel van de Geneeskundige Kamergeneeskunde.

Tilanus wilde zijn collega-artsen overtuigen van het belang van ‘mechano-therapie’ ofwel ‘kinesiotherapie’ als medicijn voor vele kwalen. Zijn eigen kritiek op de geneeskunde in de 19^e eeuw was dat er te weinig gebruik werd gemaakt van deze vorm van heilgymnastiek in Nederland.³ “De Chinezen zijn al 3000 jaar voor Chr. bekend met deze oefenvorm”: was het pleidooi van Tilanus en krijgt ook Dr. Mezger uit Amsterdam een pluim van Tilanus omdat hij de massage en heilgymnastiek op de kaart zette in Nederland.³

In het artikel bespreekt Tilanus verder de verschillende vormen van kamergymnastiek voortkomende uit de Zweedse gymnastiek.³ De methode van Dr. Schreber springt hiervan het meest in het oog. De belangrijkste argumenten die Tilanus opvoert zijn de “*physiologische beteekenis der lichaamsoefeningen*” en preventieve werking van de

‘Geneeskundige Kamergymnastiek’ om welvaartziektes (obesitas, diabetes type 2, etc.) te voorkomen. Hoe herkenbaar is in de aanbevelingen van organisaties in deze tijd? Verder vindt Tilanus het belangrijk om de ‘kamergymnastiek’ te gaan beoefenen als medicijn tegen de gezondheidsproblemen als gevolg van de eenzijdige werkbelasting die in de 19^e eeuw in opkomst was door de industrialisatie. Zou hier de bedrijfsfysiotherapie worden geboren? Het houdt echter niet op in zijn veelzijdig pleidooi. Ook is volgens Tilanus de “Kamergymnastiek’ gezond voor de mentale gezondheid (met name de balans tussen lichaam en geest). Tevens doet Dr. Tilanus suggesties voor degene die niets hebben met deze vorm van heilgymnastiek om dan maar te gaan paardrijden, tennissen, golven, ect. of iets te zoeken wat past bij de interesse des persoons.³ Ook heel herkenbaar in de moderne revalidatie van deze tijd en feitelijk in de 19^e eeuw reeds gepredikt.

Uiteindelijk wilde Tilanus niets anders dan dat de Geneeskundige Kamergymnastiek niet los werd gezien van allerlei andere middelen zoals massage en ademhalingstherapie die volgens Tilanus dezelfde fysiologische werking hadden en wilden hij de Geneeskundige Kamergeneeskunde koppelen aan de visie van die tijd.

De kamergymnastiek was eind 19e eeuw een begrip en een hype in Nederland. Het werd 3x daags voorgeschreven voor het eten. Sommige orthopeden schreven dit voor bij mensen die een druk maatschappelijk leven kennen en vaak uitvielen door wat we nou noemen "burn-out". Onze eerste minister president Abraham Kuyper was bekend met de kamergymnastiek en voerde dit ook consequent uit en voldeed toen al aan de Nederlandse norm voor Gezond Bewegen, door ook dagelijks een half uur te gaan wandelen voor dat hij ging werken.

Wie was Dr. Schreber (1808-1861)

Dr. Schreber, was arts-docent aan de Universiteit van Leipzig en tevens directeur van het sanatorium, Heilanstalt in Leipzig. Schreber was een van de artsen die de Geneeskundige Kamergymnastiek toepast. Schreber vond de heilgymnastiek uit Zweden te passief (met name de uithanhoefeningen) pleitte in het bijzonder voor meer beweging voor de jeugd. Hij had vergelijkbare ideeën als Tilanus en met zijn visie op gezondheid speelde hij ook in op de tijdgeest namelijk de opkomst van de verstedelijking en het aanbreken van de industriële revolutie. De methode van Dr. Schreber is met de andere methodes van de Kamergymnastiek feitelijk een voorloper van de huidige fitness, beweegprogramma's en leefstijlprogramma's.



Dr. D.G.M. Schreber, arts.

Uit de vele boeken, beschrijvingen, gedenkstenen en zelfs verenigingen (Schreberverein) is af te leiden dat deze arts een belangrijke plaats heeft ingenomen in Duitse heilgymnastiek.⁴ Er was zelfs sprake van een 'Schreberbeweging'.

Wat kunnen we er van leren?

Allereerst dat we rond 1900 al vele ambassadeurs in de geneeskunde hadden, zoals Dr. Schreber maar ook Dr. Tilanus, die het belang van de heilgymnastiek bepleitten als belangrijk onderdeel van de geneeskunde. Volgens Tilanus werd heilgymnastiek mondiaal toegepast als geneeskundig middel door de eeuwen heen (Galenus). Heilgymnastiek komt niet uit de lucht vallen kunnen we stellen.

Echt nieuw zijn de ideeën van de tegenwoordige beweegprogramma's en leefstijl interventies dus niet als we dit pleidooi lezen van Tilanus en een 'reis' maken door de boeken van Dr. Schreber die momenteel in het bezit zijn van de Stichting Geschiedenis Fysiotherapie te Urk. Kennelijk zijn we ergens in het verleden vervreemd geraakt van heilgymnastiek als preventiemiddel en kennen we vooral de curatieve kant.

De ideeën van destijds om heilgymnastiek als preventie in te zetten was gebaseerd om de verwachte gezondheidsproblemen door de urbanisatie en industrialisatie aan te pakken. Een zeer vooruitziende blik waarbij Dr. Schreber in het bijzonder ook het belang van bewegen voor de jeugd aan toevoegde. Er zijn momenteel voldoende rapporten bekend over de gevolgen van bewegingsarmoede bij de jeugd in deze tijd.

Prof. Gordijn, grondlegger van de gymnastiek in Nederland was gastdocent en o.a. adviseur aan de Academie voor Fysiotherapie in Arnhem. Naast het belang van 'het dansante bewegen' i.p.v. het prestatiegerichte bewegen propageerde Gordijn dat het bewegen van scholieren werd verwaarloosd in de jaren 70-80 van de vorige eeuw. Hij haalde met zijn gastcolleges-fysiotherapie op de Arnhemse Academie voor Fysiotherapie destijds fel uit naar de toenmalige academies voor lichamelijke opvoeding omdat Gordijn vond dat zij zich te weinig inspanden om het belang van gymnastiek op scholen te promoten. De schoolgymnastiek werd in de jaren 70-80 namelijk weg bezuinigd met alle gevolgen van dien en hadden de gymnastiekleraren op de bres moeten gaan in staan in Den Haag om het verplicht gymnastiekonderwijs op scholen te behouden. Dit waren eigenlijk de ideeën al van Dr. Schreber en had de heilgymnast, Prof. Dr. Gordijn dit goed begrepen.

Schreber blijft actueel.....en liggen er ook uitdagingen voor de fysiotherapie om eigentijdse oefenmethodes te blijven ontwikkelen om als preventiemiddel te blijven inzetten tegen de ziektes van deze tijd. Wordt het KNGF de nieuwe Schreberbeweging?



Schreber was de oprichter van de moestuinen de zgn "Schreber Garten" als onderdeel van het actief bezig zijn, wat in Duitsland nog heden ten dage een begrip is voor de moderne leefstijl. De in Nederland onbekend gebleven Dr. Schreber 'toert' momenteel rond in China (Expo Deutsche Garten 2019) met een audiovisuele expositie waar het cultuurgood uit de 19^e eeuw, met name over zijn ideeën de moestuinen, die nog steeds worden uitgedragen.

Foto Dr. Schreber-expositie in China 2019 (3^e van links).

Referenties

1. Schreber DGM. Aerzliche Zimmergymnastiek', 13^e druk. Leipzig, 1872.
2. Schreber DGM. Geneeskundige Kamergeneeskunde. Voor beidelei kunnen en elken leeftijd. 10^e druk. Uitgever Tjeenk Willink en zoon. Haarlem, 1905.
3. Tilanus CB, Over Mechano-therapie. Tijdschrift v Geneeskunde (26)1889.
4. Helene J. Biografie van Dr. Schreber en zijn methode. Dissertatie 2005.
5. Carl Christian Friedrich Gordijn (Amsterdam, 26 april 1909 - Otterlo, 20 december 1998).
Bron: https://nl.wikipedia.org/wiki/Carl_Christian_Friedrich_Gordijn

Bronnen artikel

1. Rob Karsten PT. Fysiotherapeut en bestuurslid Stichting Geschiedenis Fysiotherapie (SGF). 2019.
2. Wim Schoemans, MSc, MA. Fysiotherapeut, filosoof. SGF, 2019.

Voor info over de **Stichting Geschiedenis Fysiotherapie** verwijzen we u naar de [website van de SGF](#).

