

## Czy sport to zdrowie?

**Wielce Czcigodny Winston Churchill zapytany pod koniec życia (90 lat) o receptę na długowieczność – stwierdził, że przede wszystkim nie należy uprawiać żadnego sportu...**

Popatrzyłem zatem wstecz na moje życie w takim sportowo-zdrowotnym kontekście:

1. **4 lata.** Rzucanie kamieniami. Na podwórku domu „nad Bobrem” w Kamiennej Górze ojciec Mietka rąbie drwa na opał. Mietek bawi się wrzucając kamienie do żywego nurtu przepływającej przy podwórku rzeki Bóbr. W pewnej chwili Ojciec słyszy mocniejszy plusk, szuka Mietka wzrokiem i głosem, a tu cisza... Rzucą się więc w kierunku rzeki i biegnie wzdłuż brzegu wypatrując Mietka. Widocznie go dostrzega między falami, bo rzuca się do wody i ratuje Mietka przed utonięciem. To wszystko co się stało po „plusk” zostało mi opowiedziane, bo ja nic nie pamiętam. Obudziłem się po jakimś czasie w pokoju pod ciepłą pierzyną. Czyli rzucanie ciężkimi kamieniami do rzeki grozi śmiercią!
2. **7 lat.** Gospodarstwo koło Kamiennej Góry. Nazwy wsi nie pamiętam. W trakcie prac polowych dzieci spędzały czas na podwórku pod opieką Mietka. Graliśmy w piłkę i niecelnie uderzona piłka poleciała za płot na łąkę. Wlazłem tam przez płot i szukam piłki. Nagle zobaczyłem, że pędzi do mnie baran z opuszczonymi rogami. Uciekałem do płotu, ale nie zdążyłem i upadłem. Baran przeleciał nade mną, zawrócił i znowu się rozpędza. Ja nie mogę się podnieść, bo wiem, że jak uderzy w plecy to mnie połamie. Leżę na plecach, drę się jak opętany, i nadstawiam boscie stopy przeciwko jego rogom. Próbował mnie uderzyć parę razy aż ktoś z dorosłych, zataczając się od śmiechu, odgonił barana. Czyli gra w piłkę grozi co najmniej kontuzją kręgosłupa...
3. **10 lat.** PGR w Gąsiorowie koło Brzegu Dolnego. Lato, żniwa, rodzice pracują w polu, a my dzieciaki bawimy się w pobliżu. Mietek miał pilnować dzieci, ale razem z kolegami pobiegł nad rzeczkę „Jeziorkę”. Tam trenowaliśmy (bez umiejętności pływania) przepływanie „na strzałkę” na drugi brzeg. Tymczasem siostra Halinka w innym miejscu tej rzeki zrywała nad brzegiem kwiatki. Poślizgnęła się i wpadła do wody. Ale mądra dziewczynka odwróciła się na plecy i nieruchomo leżała w wodzie, cały czas mając twarz nad powierzchnią wody. Dzieci narobiły alarmu i ktoś z dorosłych Halinkę wyłowił. Ojciec się dowiedział i chciał mnie ukarać. Przewidując co się święci schowałem się w stogach. Nie przyszedłem na noc do domu, a na drugi dzień ojcu przeszło i lania nie było. Z tej przygody dwa wnioski – Halinka umie pływać, a starszy o 4 lata brat nie i drugi – pływanie grozi śmiercią...
4. **12 lat.** Kowary. Mietek z dwoma kolegami wybrał się na łyżwy na zamrznięty staw poza miastem. Było widocznie już bliżej wiosny, bo lód okazał się za słaby i załamał się pod nami nieco dalej od brzegu. Musieliśmy być sprawni i mieliśmy szczęście, bo sami bez pomocy wygramoliliśmy się na mocniejszy lód, a później na brzeg. Było już pod wieczór, żadnych kibiców, zdjęliśmy zatem ubrania i wykręciliśmy je. Następnie ubraliśmy te mokre ciuchy i pobiegliśmy na stację kolejową w Kowarach, gdzie w poczekalni dla pasażerów był wielki gorący kaflowy piec. Trochę się tam ogrzaliśmy i podsuszaliśmy. Wracaliśmy do domu z duszą na ramieniu. I słusznie – koledzy dostali w domu lanie. Mnie nikt nie zbił. Może udało mi się ukryć, że byłem „wilgotny”?

5. **13 lat.** Dom Dziecka w Płakowicach. Przy ładnej pogodzie wychowawca wyganiał nas rano na gimnastykę. Czasem zamiast gimnastyki urządzaliśmy sobie kilkusetmetrowy bieg wokół zabudowań. W czasie jednego z tych biegów poczułem się słabo i usiadłem na ławce. Chłopaki pobiegli dalej, a ja zemdlałem. Po chwili się ocknąłem i poszedłem do domu. Nikomu nic nie mówiłem i nie badałem się. Kilkanaście dni później w takim samym biegu rano i bez rozgrzewki doznałem kontuzji mięśni w lewym pośladku. Ból jakby Ci ktoś nożem nogę odcinał. Parę tygodni czułem ukłucia w pośladku i utykałem, ale się nie leczyłem. Samo się zagoiło.
6. **15 lat.** Stadion ODRY w Opolu. Zawody lekkoatletyczne międzyszkolne. Starowałem na 100m i skakałem w dal. W kolejnym spotkaniu lekkoatletycznym nauczyciel WF wyznaczył mnie, już na stadionie, do biegu na 400m. Nigdy nie biegłem i ani razu nie trenowałem takiego dystansu. Pomyślałem, że będę biegł za najlepszym i w razie możliwości powalczę. Niestety nie miałem żadnej rozgrzewki i pobiegłem na wariata. Na 100 m przed metą byłem drugi i miałem siłę żeby jeszcze przyspieszyć. Dałem gazu i zbliżyłem się do pierwszego na 1m. Ale gdzieś koło 60m przed metą powtórzyła mi się ta sama kontuzja z 13-go roku życia. Lewa noga „urwana”. Do mety na jednej nodze. Przez kilkanaście tygodni kuśtykałem.
7. **21 lat.** Jezioro Turawskie. Mietek, korzystając z pięknej pogody lata na bojerze Monotyp XV. Słaby wiatr, ale bojer mknie około 100 km/godz. Bajka. Oblecieliśmy całe jezioro. Zapędziliśmy się aż pod Ozimek, gdzie wpływa rzeka i obieramy kurs na CHOW. I nagle, na pełnym gazie, wpadamy na cieniutki lód na tej wpływającej do jeziora „rzece”. Lód się załamuje, ale drewniany bojer frunie po powierzchni wody dalej aż do przeciwległego brzegu z grubym lodem. Płozy wbijają się pod gruby lód, płozownica się łamie i uszkodzony bojer z załogą wypada z wody na gruby lód. Uniknęliśmy kontuzji, nawet ubrania mieliśmy suche. Poskładaliśmy te patyki do kupy i popchaliśmy wrak do CHOW. Kara jednak musiała być. Zamówiłem na swój koszt nową płozownicę i naprawiłem bojer.



8. **28 lat.** Rejs na „BIESIE” dookoła Europy. Startujemy z Warny. Na Egejskim przy tureckiej wyspie poparzyła mnie meduza. Na Śródziemnym przy awarii kabestanu musiałem „walczyć” z genuą i zachrobotало mi w krzyżu. W Lizbonie ukłuła mnie komarzyca w stopę, ja to podrapałem a później zabrudziłem wodą z rzeki. Po paru godzinach na nodze pojawiła się ciemna pręga wędrująca do pachwiny. Konieczna była pomoc lekarza. Zawinęliśmy więc 23 września do hiszpańskiego portu **Bayona** i stanęliśmy w marinie na kotwicy. Chłopaki przywieźli z miasta na pontonie lekarza. Zbadał chorego i dał receptę na zastrzyk przeciw tężcowi. Zastrzyk aplikował mi chyba Zbyszek Kulig po jednej setce spirytusu dla odwagi.

9. **34 lata.** Regaty żeglarskie. W lipcu 1982 roku w sobotę w południe Irena Stempniewicz i Jurek Terpiłowski przyjechali po mnie swoim „maluchem”, żeby mnie zabrać, jako członka komisji regatowej, na regaty żeglarskie do Turawy. Kierowcą był Jurek. Było słonecznie i ciepło. W Zawadzie niespodziewanie z dużej chmury cumulonimbus spadł obfity deszcz. Grube krople zabębniły po karoserii. Jechaliśmy z prędkością około 70 km/godzinę. Po wjechaniu między wysokie drzewa, na prostej drodze do Kotorza Małego, nagle wpadliśmy w poślizg. Byliśmy na drodze sami. Samochód „zatańczył” w lewo, w prawo i walnął czołowo w przydrożne drzewo. Siedziałem obok kierowcy. Pasów bezpieczeństwa wtedy nie było. Zaparłem się rękami, ale niewiele pomogło. Drzewo wgniotło przedni bagażnik (bo silnik jest z tyłu) prawie do szyby dokładnie między mną a kierowcą, a my obaj głowami z całej siły walimy w przednią szybę, która swobodnie się uwalnia z obramowania i leci w leśną dal... Razem z szybą poszybowały tam moje okulary. Jurek zawisł klatką piersiową na kierownicy, ale ja lecę dalej i siłą bezwładności walę górnymi zębami w ramę po szybie. Silnik zgasł i nagle dociera do mnie kompletna leśna cisza. Bardzo przyjemne uczucie, słychać tylko krople deszczu. Stoję w tej okiennej ramie i cieszę się, że żyję. Sprawdzam ręce, nogi, żebra – wszystko OK, za wyjątkiem szczęki. Wyczuwam językiem uszkodzenie górnej szczęki, pluję krwią, ale się pocieszam, że przecież zdrutują... Sprawdzam co z resztą ekipy. Jurek cały, narzeka tylko na skutki uderzenia ciała o kierownicę. Uszkodzeń zewnętrznych nie widać. Ale Irena stęka i skarży się. Nie widać żadnych uszkodzeń zewnętrznych, ale Ona mówi, że uderzyła ją w głowę maszyna do pisania. Dziewczyna pechowo zapakowała tę maszynę wysoko za tylny fotel, bez żadnego mocowania. Po uderzeniu w drzewo maszyna chciała polecieć do lasu, a Irena zatrzymała ją swoją głową. Ucierpiała od maszyny, ale uratowała za to nasze głowy z przodu. Powoli gramolimy się z tego wraku. Szosa pusta, nie ma żadnego samochodu. Stoimy chwilę, nadjeżdża „Żuk” i zatrzymuje się. Prosimy chłopca, żeby zawiózł nas do szpitala wojewódzkiego na Katowicką w Opolu. Na milicję nie czekamy. Łapiemy tylko osobiste rzeczy, dokumenty i pieniądze, ładujemy się na pakę „Żuka” i jedziemy. Dyżur w szpitalu ma kolega lekarz i żeglarz „Dzidek”. Kładzie nas na łózkach, po kolei bada, prześwietla głowy, opatruje i daje leki. Pod wieczór Jurka i mnie puszcza do domu, ale Irenę zatrzymuje w szpitalu, bo dziewczyna narzeka na ból głowy. W tym wypadku Irena najbardziej ucierpiała i musiała iść na rentę. Irena żyje do dzisiaj. Jurek umarł niedawno, ale bez związku z tym wypadkiem.

Na drugi dzień sprawdzam swój stan w lustrze – wargi spuchnięte, zębów trochę brakuje, reszta niby w porządku. Jednak coś jest inaczej? No tak – głowa jest nieco większa... Tak jakby równomiernie spuchła. Tego nie mogły zauważyć osoby nieznanome, ale ja siebie przecież znałem. Ponieważ brakowało mi okularów poprosiłem Tadeusza Strzałę, żeby pojechał ze mną samochodem na miejsce wypadku. Chciałem poszukać tych okularów. Pojechaliśmy, wraku samochodu na drodze nie było. Pojechaliśmy na posterunek milicji do Turawy. Wrak tam był. Posprawdzaliśmy resztki, okularów nie było. Wracamy na miejsce zderzenia. Uważnie przeszukujemy. Parę metrów od drzewa leżała w lesie popękana przednia szyba. Delikatnie rozsuwamy trawy i gałęzie. Są okulary. Całe okulary leżały obok szyby. W poniedziałek poszedłem normalnie do pracy. Po miesiącu leczenia potłuczeń, przy wydatnej pomocy Pani dr Elżbiety Strzałowej doszło do operacji mojej szczęki. W przychodni na ul. Waryńskiego dwie bardzo zdolne i dzielne Panie wydłutowały z górnego podniebienia wbity tam ząb nr 2 i naprawiły złamaną jędynkę.

**Komentarz:** *Tak dzisiaj myśląc o tym wypadku i spuchniętej wtedy głowie zastanawiam się czy to mocne uderzenie głową w szybę nie było przyczyną mojego tętniaka z 2003 roku?*

10. **52 lata.** Rejs na „GLENIE” po Adriatyku. Dużo pływam z rurką i nurkuję. Po powrocie odczuwam jakiś dyskomfort w tchawicy i na górze płuc. Wizyta u pulmonologa – badanie, prześwietlenia. Leczenia nie pamiętam, ale z czasem wszystko się unormowało.
11. **55 lat.** Żegluję od dwóch lat na FINNIE i przed sezonem 2003 trochę się w domu gimnastykuję. W **poniedziałek wieczorem 9.06.2003 roku**, przy ćwiczeniach fizycznych, poczułem nagły ból głowy, sztywność karku i potrzebę wymiotów. Kiedy już zwymiotowałem, położyłem się na posadzce i trochę leżałem, nie wiem ile. Po ocknięciu się napięcie zelżało, ale tylko trochę. Pić i jeść nie mogłem. Byłem sam. Bartosz mieszkał w Piasecznie, a Maria pojechała do córki do Warszawy. Położyłem się spać, ale nie wiem czy spałem. Rano we **wtorek** bez zmian. Wstałem powoli, poruszałem się najdelikatniej jak umiałem. Jeść i pić nie mogłem. Przewidując dalsze kłopoty chorobowe, wypełniam bieżące dokumenty firmowe i przelewy. Później podreptałem do banku (300m), załatwiam sprawy, wracam do domu i na łóżko. Dzwonię do Henryka Franeckiego i odwołuję wtorkowe spotkanie przy pracy nad programem komputerowym. W **środe** cały dzień leżałem bez jedzenia i picia. Wieczorem o godzinie 22 odwiedziła mnie Maria po powrocie z Warszawy. Powiedziałem w czym rzecz. Kark był dalej sztywny, mój stan fizyczny kiepski – byłem bez sił, niemrawy, trochę nieobecny. Umawiamy się, że rano w czwartek idziemy do lekarza. **Czwartek** rano taksówką do przychodni do lekarza (dr Leszek Fudala). Wszedłem do gabinetu i powoli mówię lekarzowi, co mi się przytrafiło. Byłem bardzo spokojny, poruszałem się wolno i statecznie ze względów na mój stan. On, fachowiec, niczego nie zauważył. Dał mi skierowanie na prześwietlenie kręgów szyjnych. Taksówką na prześwietlenie. Kolejka, czekamy na korytarzu na wynik. Jest wynik, czytamy – nic szczególnego, jakieś zwyrodnienie kręgów związane z wiekiem. Wracamy z wynikiem do dra Fudali. Dał mi receptę na maść do smarowania karku, widocznie skojarzył moje dolegliwości z kontuzją fizyczną. Poszedłem do apteki, maść kupiłem, wracamy pieszo do domu. W domu posmarowałem kark. Nie pomaga. Maria ugotowała rosół, trochę zjadłem. Hura: zdrowieję!
- W **piątek** 13.06 - bez poprawy. Rano mówię Marii, że odczuwam zawężenie pola widzenia. Maria kojarzy te objawy ze zdarzeniem, które miało miejsce w naszym biurze projektów. Jeden z kolegów narzekał na głowę i kłopoty z widzeniem. Okazało się, że miał guza mózgu. Guz wycięto, facet wzrok odzyskał i żyje w zdrowiu do dzisiaj. Po konsultacji telefonicznej ze swoją córką Jadwigą, Maria jest przekonana, że muszą mi zrobić tomografię głowy i dzwoni do przychodni MEDREM, żeby zarejestrować mnie do neurologa. Rejestrują na 17-tą, ale informują, że tomografu nie mają, że trzeba się udać do szpitala na ul. Wodociągową. Dzwoni Henryk Franecki, bo w piątek mamy kolejne spotkanie przy pisaniu programu. Maria informuje go o mojej sytuacji zdrowotnej i prosi go, żeby przyjechał i zawiózł nas na tomografię przed wizytą u neurologa. Przy tomografii przyjmują różnych chorych, jakieś osoby po wypadkach. W końcu koło 16-tej mam okazję zamienić parę słów z dyżurnym lekarzem (dr Wojciech Derkowski). Ale on nie pozwala mówić Marii, a ja wyrażam się coraz skromniej z powodu osłabienia i zamąconej świadomości. Lekarz ma pretensje do mnie, że nie mam skierowania. Lekarz nic nie postanawia i znów gdzieś odchodzi. Ponieważ zbliża się 17-ta przyjaciele ładują mnie do auta i pędzimy na dyżur do neurologa **dra Artura Kozołuba**. Ten lekarz wysłuchał relacji Marii i mojej. Położył mnie i zbadał. Po czym wyszedł na korytarz i zadzwonił z komórki do dra Derkowskiego, tego który mnie nie przyjął: - **Pacjent ma to, to i to... To dlaczego go nie przyjąłeś? Zaraz**

### ***Ci go wysyłam na tomografię.***

To wszystko usłyszał Henryk Franecki, który siedział w poczekalni. Jedziemy ze skierowaniem do szpitala. Lekarz w szpitalu: - **A gdzie mi się Pan zgubił?** Zleca tomografię i pielęgniarka prowadzi mnie na badanie. Kładą, golą krocze i robią jedno badanie normalnie, a drugie z kontrastem, który mi podali dożylnie. Nie pozwalają mi się podnosić. Po chwili przy mnie komentują, co widać na zdjęciach. **Pęknięcia tętniaka na tętnicy mózgu** i rozległy wylew krwi do mózgu. Miałem szczęście, że wylew do przodu, bo dzięki temu mnie nie powaliło i nie sparaliżowało. Ładują mnie do karetki i wiozą już pod nadzorem lekarza do szpitala na Witosa na neurochirurgię. Tam jeszcze formalności i ładują do łóżka na sali przedoperacyjnej dla podobnych do mnie pacjentów. Kroplówka, i dalej niewiele pamiętam. Był piątek wieczór, więc pewnie z tego powodu badali mnie aż do poniedziałku. Operację zrobili we **wtorek 17.06**. Otworzyli czaszkę, zamknęli tętniaka na tętnicy i załatali czaszkę. Ale nic o tym nie wiem, bo to się działo bez mojej świadomości. Po wybudzeniu i uregulowaniu mojego organizmu badali mnie różni specjaliści. Badali czy mózg jest w porządku. Wyszło z tego badania, że chyba jeden tydzień mi się zgubił w pamięci. W dniu **26.06** wypuścili mnie do domu z kupą przykazań i paczką leków. Trochę schudłem (10 kg), byłem słaby, ale powoli wracałem do formy.

Bez prawidłowej diagnozy dra **Artura Kozołuba** umarłbym. Przed nim 3 lekarzy nie umiało powiedzieć co mi dolega! Ekipa operacyjna z neurochirurgii była rewelacyjna. Znają się na robocie. Z nazwisk pamiętam tylko neurochirurgów – dr Łątka, Grzegorz Gac, Tomasz Krzeszowiec, a z tomografii Ireneusz Bogusz.

Na fotografiach Maria, Henryk oraz Mietek 30 dni po operacji, prawie jak nowy.



12. **72 lata.** Od Wielkanocy w 2019 roku postanowiłem chodzić na regularne spacerunki. Mam piękną trasę długości 5 km i zamierzam po niej maszerować codziennie. Skąd taka decyzja? Mam nadwagę (93 kg przy 173 cm wzrostu), siedzący tryb pracy, mało ruchu, zero sportu, a do tego poziom glukozy 100÷120. Kupuję adidasy, ubieram dresy i w drogę. Idzie dobrze. Ustalam tempo. Najlepiej się czuję przy szybkości 1 km w 10 min. Po paru dniach bolą mnie uda i podudzia. Kupuję jakieś lekkoatletyczne żele rozgrzewające. Jest poprawa, chodzimy dalej. Pod koniec drugiego miesiąca zaczynają mnie boleć stopy. Próbuję codziennie pokonywać ten ból i rozchodzić go. Ale to się nie udaje i pewnego dnia przy marszu w mieście następuje blokada, mocne klucie, że kroku nie mogę zrobić. Idę do lekarza. Obejrzał, orzekł „przetrenowanie” i że należy zrobić przerwę. Pokazuję mu wyniki pomiarów moim glukometrem (100÷120) i pytam czy to może cukrzyca i mam stopę cukrową? Zleca mi badanie na 120 min. Wynik – 120, zatem to jeszcze nie jest

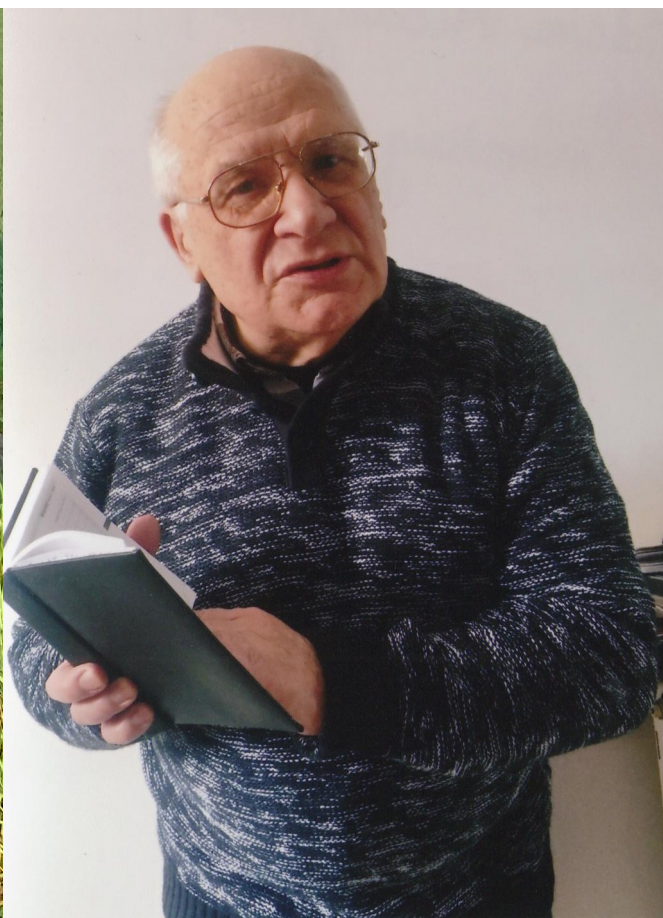
cukrzyca. Robię miesiąc przerwy w chodzeniu. Ból ustępuje. Podejmuję trening. Po paru dniach stopy zaczynają ponownie boleć, a szczególnie stopa lewa. Po miesiącu mitręgi poddaję się i znów próbuję wyleczyć stopy. Niestety tym razem idzie gorzej.

13. Maj 2020, piękna pogoda ale już chyba nie odważę się chodzić na marsze. Ból ustał. Czasem czuję jakieś „odległe” pobolewanie. Pozwalam sobie teraz tylko na delikatne nieforsowne spacer. A z tuszą jeszcze powalczę przez odpowiednią dietę. Obecnie ważę 92.8 kg i cukier mam na poziomie 104 już drugi tydzień. Nie słodzę potraw i wspomagam się białą morwą. Pomiary robię co niedzielę.
14. Grudzień 2020. Cały rok 2020 bez marszów i biegów i w efekcie w tym roku nie puchły mi kostki stóp. Czuję się doskonale. Nic nie boli. Wychodzę tylko na małe spacer. Bez wyczynu. Jest pięknie!

### **Podsumowanie:**

Wszystkie kontuzje w moim życiu mają swoje źródło w wyniku wyęczenia organizmu przy okazji ruchu sportowego czy turystycznego. Jestem zatem skłonny zgodzić się z Winstonem Churchillem, że **dla zachowania dobrego zdrowia nie należy uprawiać żadnego sportu...**

Ale wspomnienia z marszów są piękne... Codziennie wcześniej rano i przy zmianach pór roku. Zawsze niespodzianki: bobry ścięły właśnie następne drzewo, kilka sarenek, lis, zające, kuropatwy, kaczkę, bażanty, głuszce, kruki, wrony, myszołowy, szpaki i jeszcze inne ptaki. I były jeszcze poświęty wokół mojego cienia... Czy byłem święty?



*Swoje zdrowotne perypetie spisał Adam Międzyński – „wieszcz narodowy”.*