

- 31648

Mis on röimatism ehk jooksjä?

Dr. J. ROSENTAL.

„Postimehe“ trükk, Tartus 1929.

Haiguse ulatus.

Jooksjahaigust tuleb ette väga tihti. Saksamaa ametlik statistika näitab, et tervelt 90% kõigist töövõimetest on selleks saanud röimatismi läbi. Haigete arv avalikkudes haigemajades, nii meil kui mujal, kõigub 10—15% vahel üldisest haigete arvust. Kui siia juure arvata veel need haiged, kes end kodus ehk eraarstide juures ravitsevad, siis alles selgub, kui laialine see haigus õieti on. (Joonis 1).

Haigust tunti juba väga vanal ajal, mida võib järeldada väljakaevatud surnuist ja vanadest kirjadest. Röimatismi tuleb ette peaaegu igal pool üle terve maakera. Ainult mägedes ja saartel meres, kus temperatuuri muutused väga järsud ei ole, leiame seda harva.

Haiguse iseloom.

Mis röimatism õieti on, seda ei ole suutnud arstiteadus seni veel mitte kindlaks teha, sest haigus ei jäta järele suuremalt jaolt mingisuguseid anatoomilisi muudatusi; Au erb ach (1903. a.) ja Smidt (1918. a.) lõikasisid välja elavatel inimestel tükikesi röimatismihaigetest lihastest, kuid ei leidnud, et need oleksid läinud lahku normaalseist. Samuti ei ole annud paremaid tagajärgi surnukehade lahkamine haiguse iseloomu äratundmiseks.

On tõsi, et siis kui haigus on kestnud väga kaua, võivad tulla esile mõnesugused anatoomilised muudatused, eriti liikmeröimatismi puhul, kuid need muudatused tekivad rohkem sekundaarselt ja sellepärast ei saa ka nende järele haiguse tõsist iseloomu ära arvata. Sellepärast lähevad arvamised haiguse iseloomu kohta lahku.

Iseäralik röimatismi juures on see, et ta end tunda annab kord ühes kord teises liikmes. See on haigus, mis „jookseb“ ühest keha osast teisele. Ka sõna rheumatismus tähendab jooksmist: rheo = mina jooksen; katarrheo = mina jooksen maha. Keskajal tähendas katarr ja röimatism üht ja sedasama.

Kuidas tekib haigus.

Sagedamaks röimatismi põhjuseks on külmetamine, eriti korduv külmetamine. Kõige halvemini mõjub niiske külm. See pärast kannatavad selle haiguse all kõige rohkem need, kes peavad töötama väljas või niisketes kohtades. Siia kuuluvad turba-, metsa-, põllu-, ehitus-, raudtee-, kaevandustöölised, kala-

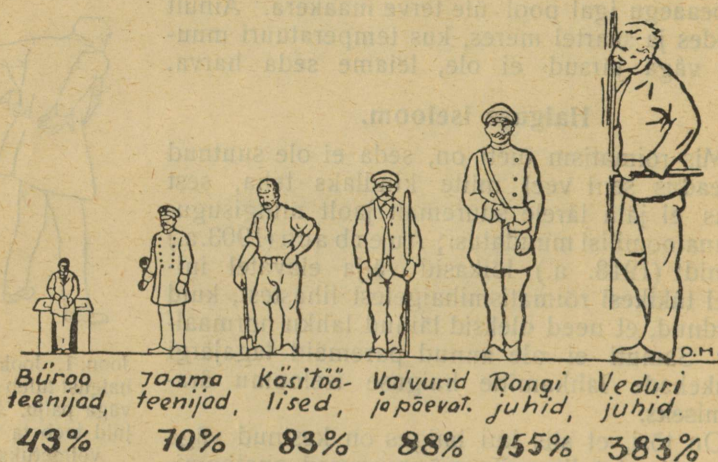


Joon. 1. Jooksjahaigust tuleb ette väga palju. Paljuid teeb ta töövõimetuks.

ja meremehed jne. Paljud sõdurid said jooksja kaitsekraavides. See on välise külma ja niiskuse mõju.

Sama halvasti mõjub elamine ja töötamine halbades, külmades, rōsketes ruumides. Sarnaseid ruume on meil väga palju. Esimeses järjekorras keldri- ja poolkeldrikorterid ning pööningukorterid. Nii näiteks on Tartu praegusest korterite üldarvust — neid on 16 291 — tervelt 333 keldri-, 313 poolkeldri- ja 1769 pööningukorral. See tähendab, et 15% Tartu praegustest korteritest on juba oma asendi poolest tervisevastased.

Samuti põhjustavad haigust meil ka küllaldaselt ettetulevad halvad tööruumid, mitmesugused töökojad, vabrikuruumid, kauplused, kontorid, laduruumid, meiereid jne. Mõnikord on need otse õudselts tervisevastased. Sarnastes ruumides peavad inimesed



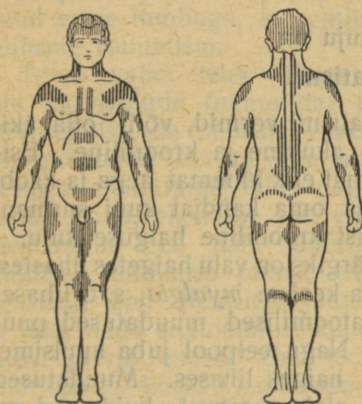
Joon. 2. Kes jäävad kõige rohkem rõimatismihaigeks? Kui võtta keskmiselt harilikuks aluseks 100 rõimatismi haiguse juhtumist, siis näeme, et bürooteenijad kõige vähem haigeks jäävad, nimelt 43%, valvurid, kes juba väljas viibima peavad 88%, aga kõige rohkem haigustuvad vedurijuhid, kes alalise tõmbe-
tuule ja vahelduva temperatuuri käes viibivad — nimelt 383% ehk ligi 4 korda harilikust rohkem. (Austria statistika Richteri järele.)

töötama tihti aastaid ja aastakümneid. Eriti halb on lugu neil, kes peavad töö juures paigal püsima ühel kohal ukse, akna või luugi lähedal, kust alalõpmata käib peale külm tõmbus, või külmal põrandal. Perenaised ja majateenijad teavad väga hästi, kuidas mõjub jalgadele kui kõõgis on külm kivipõrand. (Joonis 2).

Mõnikord tuleb haigus üsna väikese külmetamise tagajärjel. Eriti siis, kui on olemas veel teisi kõrvalisi põhjusi, nagu päritud nõrk kehaehitus, teised kurnavad haigused, väsimus kehaliste ehk vaimliste pingutuste tagajärjel, magamata olek, alatoitus, ärallellitadud olek, alkoholi tarvitamine jne.

Miks ei jää kõik ühetasa haigeks?

On ju neid väga palju, kes peavad töötama halbades tingimustes, kuid kõik ei jää mitte haigeks. Millega tuleb seda seletada? Peaasjalikult sellega, et ühe organism suudab külma mõju ruttu paralümeerida, tasa teha, kuna teise organism reageerub liiga aeglaselt ja puudulikult külmale. Külma käes tõmbuvad nahaalused veresoone kokku, veri juhitakse rohkem sissepoole ja kaitstakse seega külma eest. Mida kiiremini ja täielikumalt kellegi nahk nõnda külmale reageerub, seda vähem on temal karta külmetamist. Kuid kauaks ei või nahk ja nahaalune kude jääda vähese verega, sest sellega jahtuks ta liiga. Et seda ei sünniks, selleks vastab keha külma mõjule suurema soojuse tekitamisega. See on keskergukavas asuvast soojust reguleerivast tsentrumist. Kui see tsentrum korralikult töötab, siis peab järg-



Joon. 3. Lihasterõimatism. Tugevamini joonestatud kohad näitavad lihaseid, mis sagedamini, nõrgemini joonestatud kohad lihaseid, mis vähem lihasterõimatismi all kannatavad. Näeme, et kaela, õla, selja ja niudelihased kõige sagedamini haigustuvad. Paheimal vaade eest, paremal vaade tagast. (A. Schmidt'i järele.)

nema nahaaluste veresoonte kokkutõmbumisele varsti nende laienemine, et mahutada rohkem sooja verd, mis võiks kaotada külma mõju.

See on organismi enesekaitse. Kogemused on näidanud, et rõimatismihaige organism külmale halvasti reageerib. Ja juba enne haigustumist. Sellega on seletatav, et ühed jäävad kergemini haigeks kui teised. Seda organismi loomulikku reageerimisvõimet on võimalik suurendada mõistliku harjutamise teel. Mida enam on keegi hellitatud, mida vähem harjunud vahelduva külma ja soojaga, seda kergemini tuleb jooksja. Kuid ka kõige tugevam organism haigustub, kui ta satub liig tugeva külma kätte lühemaks ehk ka vähema külma kätte pikaks ajaks.

On küllalt väikesest õhutõmbusest.

Ei ole alati tarvis, et külm oleks väga tugev. Vahest on küllalt väikesest õhutõmbusest, mida meie tihti ei märkagi. See ongi kõige halvem, kui meie ise seda ei märka.

Selle kohta tegi hulga katseid Rubner (1890) ja tuli järgmisele otsusele: „Juba väikene õhutõmbus, mida meie nahk ei tunne ja meie ei suuda mõõta, võib mõjuda. See, mida harilikult tõmbuseks nimetatakse, on juba tugev õhuliikumine.

Täienduseks nimetan veel seda, et märjad riided võivad põhjustada külmetamist ja saada seega haigustumise põhjuseks, ja et haigust tuleb ette kõige rohkem aprillikuul (12,6%), selle järele tulevad mai (12,4%), märts (10,9%) ning veebruar (10,8%).

Iseäralik selle juures on asjaolu, et haiged on tihti väga tundlikud ilma muutustele ja võivad mõnikord täpsalt ette ütelda halba ilma.

Haiguse üksikud kujud.

Ühise nimetusega „röimatism“ võetakse kokku väga mitmesugused haigused, mis oma iseloomult ei kuulugi ühte. Kuid et ei ole saanud haiguse tõsise iseloomu jälgile ja et kõigile neile on ühine peapõhjus — külmetamine — omane, siis vaadeldakse neid kui ühte liiki kuuluvaid haigusi. Praegusaja arstiteadus teeb vahet lihase-, närvi- ja liigesjooksja vahel. Meil tuleb neid vaadelda igatühte eraldi.

Kõige iseloomulikum jooksja kuju on

lihaseröimatism.

See haigus, nagu teisedki röimatismi vormid, võib olla äkiline ja pikaline, teaduslikus keeles: akuutne ja krooniline. Esimene tuleb ainult kord, kestab kauemat ehk lühemat aega ja kaob, kuna teine võib korduda lõpmata ja oma kandjat kuni surmani vaevata. Sellepärast on kardetav just krooniline haiguse kuju.

Haiguse iseloomulikuks tundedmärgiks on valu haigetes lihastes, seepärast nimetatakse haigust ladina keeles: *myalgia*, s. t. lihasevalu. Nähtavad ja katsutavad anatoomilised muudatused puuduvad, haigust ei ole kerge tunda. Nagu eelpool juba kuulsime, ei näita ka mikroskoop muudatusi haiges lihases. Muudatused aga peavad olema, sest muidu ei oleks haigust, kuid nad on võib olla keemilist ehk füsioloogilist laadi ehk jälle nii minimaalsed, et praegused abinõud ei võimalda neid leida.

Valu võib olla mitmesugune ja suurune, alates väiksetest tuksatustest kuni valudeni, mis võtavad meelemärkuse. Valud tulevad mõnikord nii järsku, et inimene langeb maha nagu kuulist tabatud ja võib jääda lamama tükiks ajaks. Sellest nimetus: lendaja („Lendaja laskis läbi“. Toimetus). Eriti tabab seesugune „lendaja“ niudekohti. (Joonis 3).

Haige koht on katsudes tundelik. Veel valusam aga tundub lihas liigutuste juures. Tihti on valu tõttu igasugune liigutamine võimata.

Äkilise lihasejooksja juures tuleb ette ka väikest paistetust haiges lihases, samuti võib olla väike palavik. Kui äkilist lihaseröimatismi ei ole põhjalikult ära arstitud ehk kui külma mõju kestab edasi, siis areneb sellest välja krooniline lihaseröimatism, mis on väga visa paranema.

Haigustuda võib iga lihas, kuid sagedamini kannatavad selle all niude-, kaela-, öla- ja rinnalihased.

Lihaseröimatismile lähedalt sugulane on närvivalu (neuralgia).

See valu on tihti veel suurem kui lihase valu. Samuti kui lihaste ei leita ka valutavate närvide juures anatoomilisi muudatusi. Valud tulevad enamasti hookaupa, asetuvad mõnes üksikus punktis ehk ulatuvad pikuti üle terve närvi ulatuse. Kanged valud sunnivad haigeid tarvitama uimastavaid aineid, seepärast võib leida sarnaste närvivalude käes kannatajate hulgas tihti morfiniste.

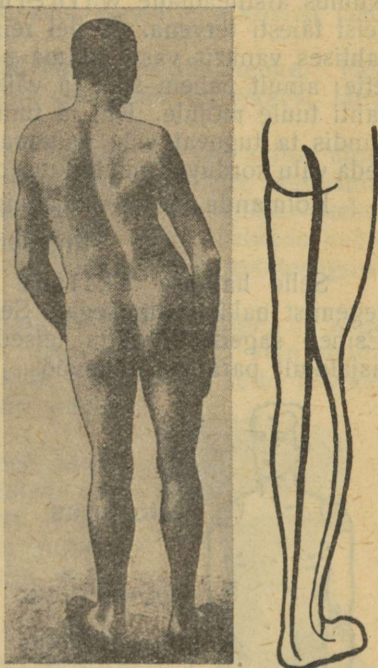
Et muskli- ja närvivalud lähedalt seotud, näitab muu hulgas see, et Schmidt'i järele oli 46% išiast (suur jala närv) põdejal olnud enne lumbago, s. o. niudelihaste röimatism.

Tuleb vahet teha röimaatiliste närvivalude (neuralgia) ja närvipõletikkude (neuritis) vahel. Närvipõletikud tekivad väga mitmesuguste mürkide läbi, nagu alkohol, tina, elavhõbe jne. ehk infektsiooni teel, näit. tüüfuse, süüfilise, influentsa puhul, ehk vigastuste läbi. Neuriitise juures on ikka leida anatoomilisi muudatusi närvis eneses ehk teda ümbritsevas koes, kuna meie seda ei leia röimaatiliste närvivalude puhul.

Närvivalude all kannatavad rohkem naised, kuna lihaseröimatism meeste juures sagedam on.

Kõige sagedam närvivaludest on n. n. išiast. Meie vaagnakoopast tuleb tagant-külje pealt välja väga tugev närv — nervus ischiadicus, mis jookseb tagant kintsu mööda alla. Vähe allpool põlve jaguneb ta kaheks haruks, millest üks haru läheb sääre

esikülge, teine sääre tagakülge mööda alla labajalga. Kui seda närvi röimatism tabab, siis tekibki išiast. Valud on kas ainult seal, kus närv vaagnast välja tuleb, s. o. tuharates, või jälle kogu jalas kuni labajalani. Išiast moodustab $\frac{1}{3}$ kõigist närvivaludest. (Joonis 4 ja 5).



5

4

Joon. 4. Išias. Suure išiase nimese närvi asukoht jalas, musta joonega märgitud. Allpool põlve jaguneb ta kaheks.

Joon. 5. Selgroo kõverdamine raskekujulise išiase tagajärjel. Haige püüab haiget jalga ja puusa hoida, end alati tervele poolele viltu hoides, millest siis pikapeale selgroo kõverdus tekkida võib. (Strümpell'i järele.)

Teise kolmandiku närvivalusid sünnitavad näonärvid. See on (nervus trigeminus) kolmiknärv, mille üks haru jaguneb silmas ja otsal, teine haru tungib ülemisse lõualuusse ja hammastesse, kolmas — alumisse lõualuusse ja hammastesse.

Üks kolmandik neuralgiat langeb teistele närvidele. Võrdlemisi sagedasti leiame valu küljeluude (ribide) vahelistes närvides.

Kui kergesti võib tulla sarnane närvivalu, sellest üks näitus. Kuulus arstiteadlane Wilhelm von Leube (1901) algas kord reisi täiesti tervena. Sellel reisil tuli temal tund aega sõita lahtises vankris vastu külma põhjatuult. Ta tõmbas peakoti näo ette; ainult pahem silm ja väikene osa pahemast otsaesisest jäid lahti tuule mõjule. Kui ta tunni aja pärast vankrist maha astus, tundis ta tugevat valu pahemal otsaesisel. Sellest peale piinas teda valu korduvalt mõne kuu jooksul enne kui pikkamööda kadus.

Kolmanda liigi jooksjahaigust moodustab

liigeseröimatism.

Selle haiguse äkiline kujud lubab oletada, et siin on tegemist nakkushaigusega. Selle tekitajat ei ole seni veel leitud. Esineb sagedasti, nagu teisedki nakkushaigused, taudina, peasjalikult parajas kliimavöös. Haigustumiste suurem arv langeb



Ölaliiges 6,2%

Küünarliiges 2,2%

Puusaliiiges 4,1%

Käeliiges 9,6%

Põlveliiges 17,9%

Jalaliiges 31,5%

külmale ajale, s. o. talvekuudele. Sagedamini tuleb haigus nähtavale nooremate isikute juures 15.—35. eluaastateni. Haigus ei jäta järele immuniteeti (vastuvõtmatust, et teist korda mitte samasse haigusse jääda, toimetust), nagu mitmed teised nakkushaigused (leetrid, sarlakid jne.). Vastuoksa, kui ta kord on olnud, siis võib ta tulla seda kergemini uuesti.

Kõige olulisem haiguse tunnus on liigestepõletik, mis algab palavikuga ja läheb ühelt liigeselt teisele, kõige sagedamalt tabab see haigus jalaliigeseid. Iseloomulik on, et liigesed korruga ei haigustu, vaid üks teise järele. Enamasti on mitu liigest

Joonis 6.

Missugused liigesed kannatavad kõige rohkem liigeseröimatismi all? Näeme, et kõige rohkem haigustuvad: jalaliiges (31,5%), põlveliiges (17,9%) ja käeliiges (9,6%). Liigeste kohad on joonestustega märgitud. (Stoll'i järele).

korruga haiged. Palavik ei ole mitte väga kõrge, tõuseb harva üle 40° C, on muutlik. Haiged liigesed on tihti paistetunud, punased ja hellad (valutundlikud). Tuleb ette ka liigesemädanikku, võib tulla ka üldine veremürgistus.

Selle haiguse juures nõuab erilist tähelepanu süda, mis harilikult ühtlasi haigustub. Haiged ei tunne seda ise igakord mitte, teinekord annab see end tunda südameklõppimiste, valude, hingamistakistuste jne. läbi. Süda paraneb ühes haige üldise paranemisega harilikult küll ära, kuid tagajärjena võivad jääda klappide vead terveks eluajaks.

Võrdlemisi harva haigustuvad kopsu- ja kõhukelme. Väga harva juhtub ka seda, et haigus puudutab närvikava, läheb peaaajule üle.

Sellest kõigest järeldame, et haigus ei ole mitte ainult kohalik, vaid on üldinfektsioon, mis tabab küll kõige sagedamalt liigeseid ja südame sisekesta, kuid võib ette tulla igalpool kehas.

Haiged higistavad palju. Selle tõttu võivad tekkida nahal, eriti seljanahal, väikesed vistrikud ehk villikesed ehk mitmesugused nahalööved (eksanteemid).

Lihaksed, mis on kinnitet haigete liigeste külge, on sagedasti liigeste lähedalt tundlikud, paistetunud. Et valu sunnib liigese paigale, siis jäävad musklid tööta oleku tõttu lõdvaks, atrofeeruvad (kõdunevad) või tekib nende halvatus. (Joonis 6).

Haigus on parandatav ja lõpeb harilikult terveksäämisega. Haiguse kestvus oleneb haiguse iseloomust ja raskusest. Kergedamad juhud paranevad mõne päeva jooksul, raskemad nõuavad ravimiseks mitu nädalat, isegi mitu kuud.

Nüüd tuleme kroonilise liigesejooksja juure. Krooniline liigeseerömatism kujutab tüüpilist pilti pikalisest haigusest, mis tuleb pikkamööda, ilma palavikuta, väheste valudega liigutuste juures, haigusest, mis kestab tihti terve eluea. See tõendab, et keha on pidanud alluma haigusele, millest ta omal jõul ilma kõrvalise abita lahti ei saa.

Kuna äkiline liigeseerömatism tuleb ette esimest korda umbes 90% kõigist juhtudest alla 30-eluaasta, on krooniline selle vastu peaaesjalikult elatanud inimeste haigus. Ta võib välja kujuneda äkilisest haigusest, kui seda ei ole põhjalikult ravitsetud, või kui viimane on kordunud. Kuid ta võib tulla ka ilma, et äkiline haigus oleks enne eel käinud.

Kroonilise liikmerömatismi juures tekivad pikapeale suured



Joonis 7.

Kroonilise liigeseerömatismi tagajärjel moonutatud ja kõveraks kistud käsi ja sõrmed.

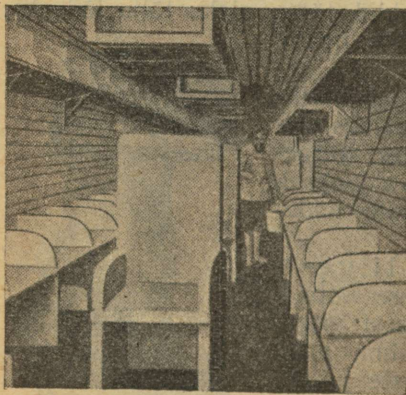
muutused haigeis liikmeis, mis võivad olla väga mitmesugused ja kaugeleulatavad. Liigese kapsel jääb lõdvaks; lihased nende küljes atrofeeruvad (kõdunevad); liigesemääre kuivab ära; krõmpsluu, mis katab kondi otse, laguneb; kapslisse kasvab kõitkude; luu otsad võtavad viltu seisu, kasvavad üksteisega kokku jne. Lõpuks ei võimalda liigesed enam mingisugust liikumist. Kui lugu on lastud nõnda kaugele minna, siis on täieline paranemine võimata. (Joonis 7).

Tuleb vahet teha rõimaatiliste, tuberkuloossete, süfiliitiliste, gonorroiliste (tripperist) ja teiste liigesehaiguste vahel. Erielse liigi moodustab luuvalu (podagra, Gicht), mis tekib kusehappe soolade sadestumisest liigesesse ehk selle ümbrusse ja mis on peaaegalikult liigese lihasõõmise ning vähese liikumise tagajärg. Sellest näeme, et liigese haigusi on väga palju ja et siin vahet teha võib ainult kogenud arst.

Rõimatismi arstimisest.

Tuleb kõige pealt pöörata arsti poole, kes peab kindlaks tegema haiguse ja selle iseloomu ja määrama sellele vastavalt ravi.

Väga suuri lootusi ei või panna rohtudele, olgugi et neid



Joon. 8. Higistamise vagun sõjaväes. Külmetuste ja jooksja arstimiseks.

tuleb anda eriti äkilise jooksja puhul. Antakse harilikult salitsüülpreparaate (salitsüülhape, salitsüülhappenaatrium, aspiriin, diplosal, salol ja teised). Eriti on tarvilik ja kasulik neid tarvitada äkilise liikmejooksja puhul ja annab see mõnikord üsna häid tagajärgi. Need rohud on kasulikud sellepolest, et nad valu vaigistavad. Kui palju nad otsekohe haigusprotsessi enesesse mõjuvad, ei ole teada. Eriti kroonilise haiguse puhul, kus ei ole palavikku ega suuri valusid, on nende kasu kaunis küsitav.

Palju tähtsam ja tagajärjerrikkam on välispidine ravimine,

n. n. füüsikaalne teraapia, mille põhimõte on tõsta soojust üksikus liikmes ehk kogu organismis. Nagu meie kuulsime, tekib haigus peaaegalikult külmetamise tagajärjel. Ei ole seepärast midagi loomulikumat, kui tulla mõttele, haiguse vastu võidelda soojusega. Seda enam, et on tähele pandud, et krooniliselt haiges liigeses võib olla temperatuur tunduvalt madalam üldisest keha temperatuurist. Et soe hea on, seda tunnevad haiged ise väga hästi ja seepärast püüavad nad endid mähkida mitmekordselt villastesse riietesse.

Juba vanaaja rahvad tarvitasi selle haiguse ravimiseks vannisid ja teisi higistamisprotseduure. Kreeklased ehisid oma majade katustele terrassid päikesevannide võtmiseks, kuid neil olid ka asutused (saunad) higistamiseks. Väga tähtsat osa etendasid vanas Roomas ühiskondlikud saunad, mis olid suured toredad ehitused paljude kõrvalehitustega raamatukogu, kõnede kuulamise, teatri jne. tarvis, ja kus roomlased veetsid suurema osa oma ajast.

Ka meie ajal on soojad vannid paremaks rõimatismi arstimise abinõuks. Neid on väga mitmet liiki: vee-, auru-, kuumrohu-, muda-, päikese-, liiva-, pärmivedeliku-, praaga- ja teised vannid. Igaühe nende abil on võimalik saavutada häid tagajärgi, kui end järjekindlalt arstida. (Joonis 8).

Kõige paremaks peetakse praegusel ajal kuumad huanne, sest nende abil on võimalik anda haigele kõige suuremat soojust. Kuna auru ja veekuumust võib kannatada vähe üle 40 kraadi Celsiuse järele, võib haige 10—20 minutit istuda kuivas kuumas õhus (haige pea peab olema kastist väljas), mille temperatuur tõuseb 100 kraadini.

Suuremates kliinikutes on olemas selleks vastavad sisseseeded. Kuid seda võib igaüks, kel ettevõtlikkust ei puudu, ise omale valmistada koduseks tarvitamiseks. Selleks võib võtta suur tünn, kuhu inimene istukile sisse mahub, ehk selleks teha kast. (Joonis 9). Õhu kuumendamiseks võib kasutada väikest raud ahjukest, mille plekk toru tuleb kastist läbi juhtida. Veel lihtsamalt võib kasti soojaks kütta asetades kasti kuivad kuumad kivid. Sarnase õhuvanni soojust võib lasta tõsta 60—70 kraadini C järele, ehk veelgi kõrgemale, ja haige võib jääda selle kuumuse kätte umbes 20—30 minutiks.

Kergemalt kättesaadavad on harilikud soojavee vannid. Et nahka enam ärritada ja verd rohkem naha alla tuua, selleks lisatakse vanniveele väga mitmesuguseid aineid, algades lihtsast keedu-soolast ja lõpetades mitmesuguste ekstraktidega. Head on muda-, pärmivedeliku- ja teised sarnased vannid. Samuti hea tagajärgega võib kasutada päikest ja kuumad liiva.

Samuti on võimalik haiget liiget kuumendada tulepaistel ehk soojade kompressidega. Viimasel ajal tarvitatakse selleks rohkesti elektrisoojendajaid ja aparate.

Pealemäärimiseks tarvitatakse peamiselt piiritust mitmesuguste lisandustega: sinepiiritust, kamperpiiritust, sipega piiritust ehk kloroformi, terpentini ja muud sellesarnast. Mõnikord annab see kaunis rahuldavaid tagajärgi, vähendab tunduvalt valu.



Joonis 9.

Higistamise vaat. Kuumad kuivad kivid vaadi põhjas. Pealt vaat riidega kaetud, ainult pead välja jättes.

Neid aineid ei tule mitte lihtsalt peale määrada, vaid naha sisse hõõruda, haiget kohta seejuures masseerides, sest masseerimine võib mõnikord etendada, eriti musklimatismi ravimisel, kaunis tähtsat osa.

Sellega oleme ülesse lugenud tähtsamad rõimatismi ravimise vahendid. Nende abil on võimalik haigusest lahti saada, kui ta ei ole lastud minna liig kaugele ja kui haigel on võimalust ning tarvilikku püsivust enese ravimiseks. Ravimine kestab mõnikord kaunis kaua, mõned kuud, isegi aastad, selle järele, kui vana ja raske on haigus. Mida noorem haigus, seda kergem on ta paranema. Rõimatismi parandamise kohta maksab sama, mis iga asja parandamise kohta: paranda õigel ajal! On haigus lastud liig kaugele minna, siis ei saa ka kõige osavam arst enam abi anda.

Jooksja arstimisest rahvasuus.

Kogunud stud.-med. M. Kask.

1) Nõgestega vihelda, saunas. 2) Sipelga vann: Sipelga pesa (suured sipelgad) ühes sipelgatega ja kotiga keeta ja selle vee vann teha. 3) Enne Jüripäeva 3 elusat ussi (rästikut) keeva vette panna, keeta ja seda vett juua anda ja peale määrada. Võib ka 1 uss võtta, kuid mõju siis vähem. 4) Mäni kasvude kuum leotis (vannitada). 5) Mesilastel haiget kohta nõelata lasta. 6) Kaerakõlka vann. 7) Paluka teed juua. 8) Kummeli vann. 9) Hiirekõrvade (hiirehernes) vann. 10) Sookaelade (kaaluvarred) vann. 11) Nõgese ja kalmuse juurikate vee vann. 12) Mäda-rõika lehte peale panna. 13) Jooksja sõnad: „Mina arstin teid üle soode, üle soonte, üle laidemaa soo“. (Lelle vald).