

El deporte y los minusválidos físicos y mentales

La Revue internationale publicó, hace algún tiempo, un artículo en el que se evocaba el movimiento de solidaridad suscitado entre los jóvenes de la Cruz Roja Japonesa por la presencia en Tokyo, el año 1964, de cientos de parapléjicos congregados allí con objeto de asistir a los Juegos Internacionales para ellos organizados. Tales competiciones, que datan de hace más de veinte años, se han ido extendiendo a un número creciente de países; incluyen actualmente deportes muy diversos y, en principio, tienen por escenario los lugares mismos en que se celebran los Juegos Olímpicos Internacionales. ¡ Hermosa lección de vitalidad y de arrojo la que nos dan esas mujeres y esos hombres marcados en su carne, pero que no por ello se declaran vencidos y encuentran, en la práctica del deporte, alegría de vivir !

La Cruz Roja Japonesa de la Juventud contribuyó al éxito de aquellos Juegos y nosotros publicamos el informe de la señora Sachiko Hashimoto, directora entonces de la mencionada sección juvenil; el informe se refería a la acción de la Cruz Roja durante aquellos Juegos y, en particular, al servicio de intérpretes por la misma organizado y que tan eficaz resultó en no pocas circunstancias. Los jóvenes voluntarios de la Cruz Roja no sólo posibilitaron a los participantes minusválidos mantener, gracias a un idioma expresamente aprendido, contactos entre sí y con otros, sino que facilitaron también, mediante muchas pequeñas atenciones, la vida de quienes no podían trasladarse más que en silla de ruedas.

Como escribía la señora Hashimoto: «cuanto más observábamos los hechos, más nos impresionaban las victorias del espíritu sobre la debilidad de la carne. Descubríamos, así, el valor esencial de la dignidad de la persona. Muchos participantes, ya en buen grado de rehabilitación, nos rogaban que no empujásemos su silla de ruedas por detrás, sino fuéramos a su lado para poder vernos y gozar de nuestra conversación. «No necesitamos compasión, nos decían, sino comprensión.» Comprender es ponerse en lugar de los otros, compartir sus penas, sus alegrías, sus luchas por la dignidad personal. De conformidad con su regla de oro, los voluntarios de la Cruz Roja ofrecían sus servicios con modestia: «¿ Puedo acompañarle ? » o « ¿ Puedo servir a usted en algo ? » ... Así, quedamos infinitamente reconocidos a todos aquellos que, llegados de lejos en silla de ruedas o para escoltar a los participantes, descubrieron un nuevo aspecto de la vida a 155 jóvenes de la Cruz Roja Japonesa. »

Por lo demás, otras Sociedades nacionales se preocupan, en el respectivo país, por las condiciones de vida para los minusválidos. Citemos, entre muchos otros ejemplos relevantes, la acción emprendida por la Cruz Roja de la República Democrática Alemana en favor de la rehabilitación de inválidos en clínicas especializadas, la acción de la Cruz Roja de la República Federal de Alemania que tiene, en especial, un centro en Mardorf donde se presta asistencia, según métodos terapéuticos apropiados, a niños deficientes, la acción también de la Media Luna Roja Argelina que administra, en Constantina, un centro ortopédico. Mencionemos, asimismo, los dos « autocares de la amistad », gracias a los cuales la Cruz Roja Suiza ha realizado, hasta la fecha, excursiones de una jornada para más de 40.000 minusválidos de todas las edades.

Como dijo el profesor Ludwig Guttmann, uno de los principales adelantados en este terreno, aun más que para las personas sanas, el deporte es de grandísima importancia para el bienestar de las personas gravemente minusválidas y su idea básica es que el deporte resulta de un inmenso valor terapéutico para los paralíticos y otros inválidos porque completa la obra de la fisioterapia permitiéndoles desarrollar las fuerzas físicas, la resistencia, la rapidez, el espíritu de decisión. Ahora bien, el doctor Guttmann, promotor de la fundación Stoke Mandeville, vio, tras treinta años dedicados a la causa de los minusválidos, la gran utilidad de su lucha y de sus desvelos.

Expresamos nuestra viva gratitud a la revista Nursing Times por permitirnos reproducir extensos pasajes del artículo ¹ escrito por la señora Wendy Robinson sobre la obra emprendida, con la asesoría del profesor Guttman, en favor de los minusválidos mentales y físicos.

* * *

A primeros de 1944, después de la inauguración del « Spinal Injuries Centre » en el hospital de Stoke Mandeville, en Inglaterra, el profesor Ludwig Guttman, uno de los adelantados en lo referente a la rehabilitación de inválidos, introdujo el deporte en el tratamiento clínico de los parapléjicos de la médula espinal. Al principio, se consideró que esta iniciativa era un medio útil para combatir el aburrimiento en los hospitales donde se asistía a militares parapléjicos ; pero los resultados fueron tan alentadores que se hizo evidente el excelente cometido que puede tener el deporte en la rehabilitación física y psicológica.

Stoke Mandeville dispone hoy de estadio propio para los parapléjicos y otros minusválidos. Durante todo el verano, se practican allí juegos y deportes en los que participan competidores llegados de todas las partes del mundo.

Los primeros deportes organizados en Stoke Mandeville para los parapléjicos fueron el resultado de experiencias positivas. Se comprobó que los ejercicios de punching ball, de lanzamiento de flechitas y de « snooker » pueden hacerse, de manera satisfactoria, en silla de ruedas. Y el polo en silla de ruedas se convirtió pronto en el primer deporte de competición de equipos formados por parapléjicos, seguido muy de cerca por el badminton y el baloncesto. Estas experiencias motivaron el desarrollo sistemático del deporte de competición entre parapléjicos y se añadieron, a continuación, otras modalidades lúdicas : tiro de arco, esgrima, ping-pong, levantamiento de pesos, bolos, atletismo, natación.

Según el profesor Guttman, era lógico que se organizaran deportes para los parapléjicos dados de baja en el hospital, y, en

¹ Londres, 12 de julio de 1973, « Sports and Recreation for the Mentally and Physically Handicapped ».

julio de 1948, tuvieron lugar los primeros Juegos de Stoke Mandeville para personas parálíticas. La idea de que parapléjicos en silla de ruedas pueden ser deportistas cabales se ha ido extendiendo, desde entonces, por doquier. Sin embargo, hasta cuatro años más tarde, en 1952, cuando llegó a Stoke Mandeville un equipo de antiguos militares holandeses parálíticos, los Juegos no tuvieron categoría de acontecimiento deportivo internacional que, en adelante, se repetiría todos los años.

No ha cesado de crecer el número de participantes ni el de las correspondientes manifestaciones deportivas y, en la actualidad, atletas en silla de ruedas, en representación de 56 países, compiten en los Juegos, que se celebran cada cuatro años, a ser posible en los lugares donde se organizan los Juegos Olímpicos. En 1972, por ejemplo, los Juegos tuvieron lugar en Heidelberg, República Federal de Alemania, y participaron en ellos mil parapléjicos.

El éxito de las actividades deportivas entre parálíticos ha sido un buen incentivo para que otras personas minusválidas practiquen deportes. Por consiguiente, ha parecido conveniente reunir también a otros minusválidos, en especial a mutilados, a ciegos y a personas aquejadas de parálisis cerebral, en competiciones abiertas para todos. Así se fundó, en 1961, la « British Sports Association for the Disabled », cuya sede radica en Stoke Mandeville. Allí se celebran, cada año, Juegos para minusválidos : los de niños, entre 5 y 15 años, en mayo, y los de adultos en septiembre.

* * *

Dado que antes no había instalaciones adecuadas para que los minusválidos pudieran practicar deportes, el doctor Guttmann recomendó insistentemente la habilitación de un estadio especial. Este ambicioso proyecto fue realizado, en menos de un año, por la « British Paraplegic Sports Society ». Inaugurado en julio de 1969, el Centro de Deportes fue planeado de modo que cualquier minusválidos, sean cuales fueren sus limitaciones, pueda tener acceso, incluso si ha de desplazarse en silla de ruedas. Hay un local muy espacioso para juegos tales como el baloncesto, el balonvolea, el badminton y el tenis, y salas de dimensiones apropiadas para la

esgrima, el ping-pong, el « snooker », el levantamiento de pesos ; hay, además, una bolera.

Una de las grandes atracciones es la piscina olímpica de 25 metros, con sistema de agua caliente en circulación constante. Hay asientos para espectadores en el local principal y alrededor de la piscina ; en el refectorio pueden servirse comidas a 250 personas en silla de ruedas, al mismo tiempo.

Los participantes en los Juegos, así como sus cuidadores, disponen de pabellones en las proximidades, donde pueden permanecer cuando no practican deporte. Uno de esos pabellones ha sido instalado de manera que puede utilizarse, en invierno, como pista cubierta de bolera tanto para personas sanas como minusválidas ; tiene tal éxito este juego que se construye ya una bolera cubierta en la que habrá seis pistas.

El profesor Guttman declara con entusiasmo que es esa una instalación única en su género, pero puntualiza que, si bien hay en el Reino Unido numerosos locales y centros deportivos, la dificultad, por lo que respecta a los minusválidos, está en el hecho de que muy pocos de esos locales y centros son apropiados para personas que han de trasladarse en silla de ruedas. El acceso resulta, a menudo, difícil, incluso imposible para tales usuarios a causa de los escalones y de la falta de ascensores. Si no hay rampas, los minusválidos dependen de la asistencia que les presten personas sanas y ello les priva de su independencia. Los servicios higiénicos y cuartos de aseo resultan, en general, demasiado reducidos para los minusválidos en silla de ruedas...

... Pero hay otra dificultad para los minusválidos físicos usuarios de centros deportivos, y en particular de piscinas : los prejuicios sobre el particular están todavía tan enraizados en la sociedad que las actividades deportivas de los minusválidos ponen en situación embarazosa a las personas sanas. Por lo tanto, supuso un nuevo enfoque de esta cuestión el hecho de construir un centro de deportes para minusválidos, en primer lugar, pero permitiendo la entrada, al mismo tiempo, a ciertos grupos de personas sanas.

Desde su inauguración, el estadio de Stoke Mandeville se evidenció de un valor incalculable porque no sólo fomenta el deporte entre los minusválidos, sino que proporciona, además, mejores posibilidades deportivas para todos los miembros de la comunidad

local ; ha puesto de manifiesto que las dos categorías de personas pueden reunirse en las actividades deportivas y que ello es beneficioso para ambas.

* * *

El deporte puede tener gran importancia contribuyendo a que una persona gravemente minusválida se reintegre en la sociedad.

Toda lesión o enfermedad que causen trastornos graves, como la ceguera, la pérdida de un miembro, una parálisis parcial o total, altera en todo caso el control, la economía y el ritmo que regulan la locomoción. Los movimientos anormales provocan debilidad, atrofia y coordinación deficiente. El descubrimiento brusco de esos movimientos inhabituales produce un choque psicológico tremendo en el minusválido físico, que tenderá entonces a replegarse sobre sí mismo y encontrará con frecuencia gran dificultad — la veces incluso imposibilidad — en mantener contactos sociales con sus prójimos sanos. Como consecuencia, puede perder confianza en su capacidad y en su dignidad. Y si la sociedad le considera como a un individuo distinto de los demás, tal vez se encierre en una autocompasión, se aísle y desarrolle una actitud antisocial ; todas estas reacciones psicológicas negativas son características de personas minusválidas que, por otra parte, están dotadas de facultades intelectuales normales.

Las actividades deportivas emprendidas por el paciente en el hospital y continuadas después de su regreso a casa son excelentes, según el doctor Ludwig Guttmann, para impedir que los minusválidos se resignen a su condición de disminuidos físicos, pues con el deporte se compensa el desarrollo de tensiones psicológicas y de actitudes antisociales.

Hay deportes en los cuales los minusválidos — incluidos quienes están en silla de ruedas — pueden competir con personas sanas. En el tiro de arco, el lanzamiento de flechitas, los bolos, el « snooker » y el ping-pong, los paráliticos y los mutilados pueden, en muchos casos, rivalizar con adversarios sanos ; los mutilados y los ciegos sobresalen en natación. Algunos deportistas — tanto hombres como mujeres — que han sufrido lesiones o contraído enfermedades del sistema neuromuscular han conseguido, gracias a ejercicios compensatorios intensos, corregir sus movimientos anormales y

recuperar su antigua forma física, incluso en los campeonatos olímpicos.

Los minusválidos aquejados de trastornos físicos congénitos o contraídos en el transcurso de su existencia, trastornos acompañados de anomalías mentales (por ejemplo, los niños con parálisis cerebral, o las personas — no importa de qué edad — con lesiones cerebrales y que padecen parálisis parcial) requieren atención muy particular. Su aptitud para el deporte resulta más o menos aminorada y su clasificación en las diversas modalidades deportivas se hace con mayor dificultad porque se necesita un diagnóstico médico y psicológico especializado. Sin embargo, el efecto benéfico del deporte en los minusválidos mentales es indudable; desarrolla el interés, la concentración y la capacidad de relajamiento. Algunos minusválidos mentales acuden, tres veces por semana, desde el hospital no lejano y acompañados por enfermeros y enfermeras que les asisten, al estadio de Stoke Mandeville para hacer ejercicio de natación; para su tratamiento es ese un factor terapéutico muy valioso.

En los minusválidos físicos, el cansancio es un síntoma claro que aparece durante las primeras fases de su rehabilitación, en particular tras fracturas de miembros, amputaciones y parálisis. Luchando contra sí mismos para mejorar en destreza, aprenden a vencer ese estado de cansancio. La causa primera del trastorno — sea por malformación congénita, por enfermedad, por accidente profesional, de circulación, de deporte, o por herida de guerra — es de poca importancia.

La gran ventaja del deporte sobre la terapia ordinaria está en su valor recreativo, puntualiza también el profesor Guttmann. Ello resulta especialmente importante para numerosos minusválidos graves que pueden trabajar en la actualidad; muchos están empleados en fábricas o en oficinas, y el deporte puede tener influencia muy benéfica al compensar el tedio y la frustración que quizás haya en su actividad laboral.