

brosket. Vi var också förvånade över att han klarat att hålla sin energibalans så bra; han hade inte gått ner i vikt, säger Björn Ekblom.

Problem med knän och rygg

I början på 90-talet slutade Bertil Järlåker att springa långlopp, men så sent som 1991 gjorde han som 55-åring ett av sina bästa 100-kilometerslopp (tid 8 timmar och 56 minuter). Numera är han 60 år och förtidspensionerad på grund av ökade problem med såväl knän som rygg. Det vill han dock inte enbart lasta löpandet för.

– År 1970 drabbades jag av en ryggskada i samband med en cykelolycka. På senare år har jag också arbetat som hemsamarit, vilket inneburit en hel del tunga lyft som belastat rygg och leder. Möjligen kan en bidragande orsak till mina knäproblem vara att jag sedan ungdomen pronerade fotlederna ganska kraftigt när jag sprang.

– Numera håller jag mig till cykel istället, konditionen är det inget fel på. I min ungdom cyklade jag bl a till Afrika, Främre orienten och Nordkap. Sammanlagt avverkade jag på tio år över 16 000 mil som cykelglobetrotter i mer än 40 länder, avslutar Bertil Järlåker.

Anders Nystrand

leg läkare, frilansjournalist, Åby

Henrik Sjöberg, med stud och Sveriges förste olympier

De första moderna olympiska spelen hölls i Athen för 100 år sedan. En enda svensk deltog i tävlingarna, Henrik Sjöberg, medicine studerande från Stockholm. Han ställde upp i fem grenar och erövrade en fjärdeplacering i höjdhopp.

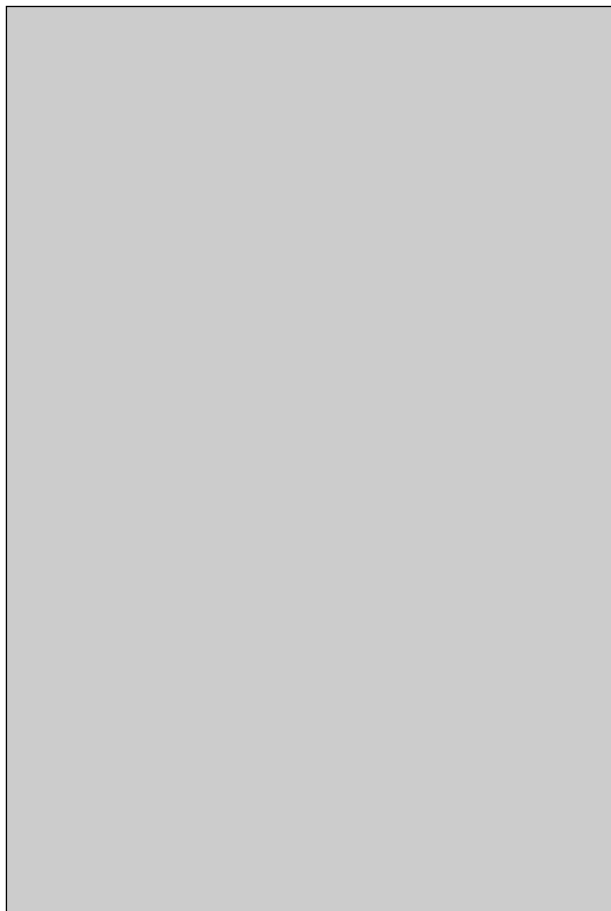
Henrik Sjöberg föddes 1875, var son till en skorstensfejarmästare och växte upp på Tjärhovsgatan i Stockholm. Redan som ung var han mycket idrottsintresserad, sannolikt inspirerad av den äldre brodern Sixtus. I september 1890 bildade bröderna tillsammans med ett tiotal kamrater Stockholms Amatörförening, som blev en av de ledande klubbarna i Stockholm på 1890-talet, när tävlingsidrotten växte sig allt starkare.

Rivaler som »tvenne stridstuppar»

För hundra år sedan var idrottsutövarna ännu inga specialister. De fick utlopp för sitt sportintresse genom att syssla med lite av varje. Henrik Sjöberg deltog i gångtävlingar, tävlade i velocipedåkning och hade framgångar på brottningsmattan. Han deltog i den stora skandinaviska idrottsfesten på Svea Livgardes idrottsplats i Stockholm 1893 och segrade i femkampen. En tidning rapporterade om den avslutande brottningsmatchen där den blivande olympiern vann:

«Likt tvenne stridstuppar gingo de båda rivalerna emot varandra med böjda ryggar och armarna med knutna händer korslagda över bröstet. Sjöberg började med boxningsanfall mot den andres bröst...»

Våren 1893 tog Sjöberg studenten vid Södra Latin i Stockholm och skrev samma höst in sig vid medicinska fakulteten i Uppsala.



Henrik Sjöberg, Sveriges ende deltagare i Olympiska spelen i Athen 1896, hamnade på fjärde plats i höjdhopp. Han ställde dessutom upp i 100 meter, diskus, längd och gymnastik. Här ses Henrik till vänster och brodern Sixtus till höger.

Till OS på eget initiativ

Han fortsatte att idrotta och tillhörde de främsta i landet i höjd- och längdhopp. Det var därför inte överraskande att Henrik Sjöberg anmälde sitt intresse för de aviserade olympiska lekarna i Grekland. På den tiden fanns varken svensk olympisk kommitté eller något riksidrottsförbund. Sjöberg bekostade därför själv, med bistånd från sin klubb, resan och uppehållet. Samtida tidningsnotiser berättade att den unge idrottsmannen med »glatt sinne betalade 300 kronor ur egen ficka». Sannolikt för att dryga ut kassan skrev Sjöberg brev hem till tidningen Nya Dagligt Allehanda och skildrade sin olympiska resa våren 1896.

Han åkte båt från Trieste i Italien till Grekland och om tågresan från hamnstaden Patras berättade han hur han »intogs av en feberaktig åtrå att snart vara

framme vid resans mål, det efterlängta-
de Athen».

Skiftande resultat på antikens Stadion

Huvudarena för tävlingarna var Stadion, en anläggning från antiken som restaurerats inför de olympiska spelen. Vid invigningen den 5 april deltog ca 80 000 åskådare.

Så började tävlingarna. Sjöberg som var mångsysslare sprang 100 meter, kastade diskus, deltog i gymnastiktävlingarna och hoppade längd och höjd.

Men den unge svenskens erfarenheter av internationella tävlingar var mycket ringa och det fanns ännu inget regelsystem som var allmänt etablerat. Sjöberg förstod sig inte på diskusens form och ansåg att den var »ful och särdeles klumpig». Svensken blev placerad i denna antikt inspirerade kastgren.

I de gymnastiska övningarna frestade Sjöberg lyckan i hopp tävlingen. Men plinten var mycket lägre än hemma i Sverige, och i ett av sina hopp stod han på huvudet i en sandhög.

Bättre gick det alltså i höjdhopp. Här placerade sig Sjöberg på fjärde plats, efter tre amerikaner. Segraren Ellery Clark hoppade 1,81 meter. I 100-metersloppet blev svensken utslagen i försöken, och i längdhopp blev han enligt vissa noteringar sju efter ett hopp på knappt 6 meter.

Segrande grek i maratonloppet

Spelens absoluta höjdpunkt blev maratonloppet, som gick på den klassiska sträckan mellan Marathon och Athen. Löparna åtföljdes av flera cyklister. Den engelske ambassadören bistod en australisk löpare med sin egen butler som, iförd plommonstop, cyklade bredvid de tävlande.

Den grekiska bondsonen Spiridon Louis vann. Sjöberg berättar i en av sina artiklar om den vilda hänförelsen bland åskådarna på stadion när de fick glädjebudet att en grek som segrare närmade sig målet.

»Alla de 80 000 sprungo upp, skrek, hojtade, viftade, hurrade och buro sig åt som tokige af bara glädje öfver att en hellen vann... En förnäm grekisk dam från Smyrna steg ner från sin plats, gick fram och kysste den genomsvettige bonden och gaf honom sitt guldur...»

Satsade på läkaryrket

Sveriges första olympier reste från Italien hem till Sverige och fortsatte sina studier.

I studentkretsar var Sjöberg en känd profil efter sin Greklandsresa. Han kallades »maratonmannen» och »den siste Athenaren».

Efter några år slutade han idrotta för

att helhjärtat satsa på sin läkarkarriär. Efter sin med kand-examen tjänstgjorde han vid Karolinska institutet och han hade även en längre kommendering som läkare vid flottan i Karlskrona. Han arbetade också som tillförordnad provinsialläkare runt om i landet.

Dök på grunt vatten

Sommaren 1905 arbetade Sjöberg sommarvakt för att avsluta sina studier för en medicine licentiatexamen. Under några sommar dagar reste han emellertid till Helsingör för att koppla av på badhotellet Marienlyst. Här förolyckades Henrik Sjöberg under badning, sannolikt efter att han hoppat på grunt vatten och brutit nacken.

Endast trettio år gammal fördes han till sin gravplats på Norra kyrkogården i Solna.

Curt Isaksson
redaktör, Hässelby



traumatisk stress

Särtryck ur Läkartidningen 1992-1993

Riskerna för att människor skall utsättas för traumatisk stress i form av extrema påfrestningar av överhängande hot, traumatiska händelser, personliga katastrofer, stora olyckor och mass-skadesituationer har ökat i vårt moderna samhälle.

Under 1992-1993 publicerade Läkartidningen 14 artiklar kring detta ämne. De har nu samlats i ett 40-sidigt särtryck, som kan beställas med kupongen nedan. Pris 50 kronor. Vid 11-50 ex 45 kronor, vid högre upplagor 42 kronor/ex.

Beställer härmed

..... ex Traumatisk stress

.....
Namn

.....
Adress

.....
Postnummer/Postadress

Insändes till Läkartidningen,
Box 5603, 114 86 Stockholm

Beställning per fax: 08-20 76 19