

## Els primers auxilis en els accidents de muntanya

Aquest títol fou el tema de la conferència que, el dia 15 de març passat, a les 11 de la nit, desenvolupà ocupant la tribuna del CENTRE, el Dr. senyor Lluís Ribó i Rius. El president de la Secció Excursionista senyor Trill féu la presentació del conferenciant i aquest va començar dient:

Senyores, senyors:

No és pas sense certa emoció que vinc a parlar en aquesta docta casa, exemplari i emulació per tota tasca cultural, en aquesta tribuna on cada any deixen sentir la seva veu homes il·lustres en totes les branques del saber. Es per això que els que coneixem el treball d'aquesta casa i reconeixem la nostra modèstia, ens sentim un xic cohibits, amb la temença de no respondre al que vosaltres mereixeu i al que esteu avesats.

Però, en fi, no us manca generositat, per alguna cosa sou amadors de les muntanyes i sentiú les seves bel·leses incomparables!, i jo espero d'aquesta generositat i desprendiments que encomana la visió dels cimals, una mica de benvolença, amb la qual comprendreu la bona voluntat que em guia en exposar-vos el tema d'aquesta conferència.

Un metge que vol parlar dels accidents de la muntanya, de les seves malifetes i paranyes... Bah!... — algú dirà — això és bescantar-la... No, amics meus, aquest greuge jo no sabria fer-li, jo que, quan els lleures de la professió m'ho permetien, trepitjava les geleres, cercava el repòs de les altures, àrdua dels capvespres divinals, quan els cims prenen aquell to rosat i m'adormia en la cabana de pastors, ran de les geleres, contemplant en el silenci de la nit pirinenca l'etern festeig dels estels que mai no es cansen de dir que Déu és allà dalt!... No, amics meus, qui ha fruit d'aquestes emocions sublimes no pot malparlar de la muntanya, que al capdavant si manta vegada l'home hi troba el dolor, la culpa és d'ell que no la coneix prou bé o no s'ha previngut contra els diversos factors que la rodegen.

Per divulgar la possibilitat d'aquests accidents i la manera de prevenir-los vàrem organitzar, fa dos anys, un curset de vuit lliçons, al Centre Excursionista de Catalunya, el qual tingué un èxit notable, i prova en fou la repeti-

ció l'any següent. Remarcant l'embranchida que l'alpinisme i els esports de neu prenien a la nostra terra, no volíem que subsistís per més temps un buit que fatalment s'havia d'emplenar: d'una banda l'increment d'aquests esports i d'altra l'augment d'accidents en la pràctica dels mateixos reclamaven imperiosament la necessitat de vulgaritzar les nocions mèdiques cabdals, per tal que els que practiquen l'alpinisme o els esports de neu sàpiguen a què atendre's davant l'accident imprevist, estalviant-se lamentables i, a voltes, greus conseqüències. Dins les nostres possibilitats, hem procurat donar la màxima divulgació a aquestes nocions, valent-nos de la premsa, de la conferència i del llibre, però la nostra modesta opinió és que encara no se'n parla prou, malgrat el desenvolupament que assoleix l'excursionisme i l'alpinisme a Catalunya. Considerem que ja ha arribat el moment d'establir cert guiatge mèdic que informi i orienti, en allò que li pertany, les diverses activitats de les Seccions Excursionistes. Cal fer-ne ambient, car, sense aquest, la implantació d'aquell seria ineficaç. No tothom es dona la pena de fullejar els Butlletins i portantveus dels clubs estrangers a fi d'estudiar els precedents d'aquest guiatge mèdic que propugnem, en aquells països que, com Alemanya, Àustria, França Itàlia, etc., de temps que hi està organitzat. Nosaltres, si volem posar-nos d'acord amb les circumstàncies, hem de treballar per arribar a aquesta col·laboració mèdico-esportiva, aplicada a l'excursionisme i, sobretot, a l'alpinisme.

Abans d'entrar al fons de la nostra matèria i per tal de comentar qüestions que igualment interessin a l'esportista en general, parlem una mica d'aquesta col·laboració mèdico-esportiva.

L'enorme increment que pren l'esport en els temps actuals, demana l'estreta col·laboració del metge amb els elements directius de les diverses entitats esportives, no sols amb mires a l'auxili immediat davant els possibles i no menys freqüents accidents, sinó també i, molt principalment, a què el criteri científic s'imposi per tal que la pràctica de l'esport es faci dins les normes adequades.

Contra l'existència sedentària que es portava anys enrera, ha vingut ara una reacció massa forta, a vegades sense fre, que enclou greus perills per a la joventut. Aquesta reacció, en sí saludable, cal endegar-la i individualitzar-la, i l'indicat per dur a terme aquesta tasca higiènica i social és el metge. L'educació esportiva tendeix a desenvolupar harmònicament les facultats normals de l'home, augmentant la seva resistència i agilitat en un determinat exercici; aquesta educació esportiva, convenient a tothom, en termes generals, s'ha d'adaptar a cada individu segons la seva constitució i temperament, i llavors sí que l'esport esdevé un mitjà eficaç que millora integralment les qualitats físiques racials.

Diu el doctor Tréves de l'Escola Normal de Gimnàstica de Joinville, que



tots els bons resultats que pot donar l'esport no poden assolir-se sinó a condició que el consell i la vigilància dels metges, especialitzats, tinguin major intervenció en les societats esportives. El primer pas d'aquesta intervenció mèdica és el reconeixement mèdic dels que volen iniciar-se en un determinat esport; aquest examen comprèn tots els òrgans: cor, pulmons, sistema nerviós, etc., etc., i té per objecte descobrir una tara o afecció en un individu aparentment normal, que, d'altra manera, hauria passat desapercebuda, evitant-li exercicis o activitats perjudicials a la seva salut. És clar que la revisió mèdica serà més acurada per aquells sistemes o regions anatòmiques que segons la mena d'esport siguin més sollicitats: així, en els que pretenen ésser futbolistes convindrà fixar-se especialment en les articulacions dels genolls; en els futurs tennistes, en les articulacions del colze i de la mà, sense oblidar, ja s'entén, l'estat general, factor no menys important. Aquest examen constitucional de l'individu cal completar-lo amb les dades psicomètriques que proporciona l'estudi de les reaccions psicològiques davant el perill, i altres circumstàncies que en determinats esports, com el motorisme, l'automobilisme, l'aviació, etc., tenen una influència extraordinària en llur pràctica. És, per tant, la segona part, revisió mèdica, que es refereix a l'adaptació del temperament de què parlàvem al principi.

No fineix aquí la tasca del metge dins l'activitat esportiva; li resta encara molt a fer: hi ha la qüestió referent a l'edat en què hom pot començar a fer esport, que alguns autors fixen als setze i disset anys, si bé aquestes dades no poden prendre's al peu de la lletra, per tal com moltes vegades, segons la constitució de l'individu, l'edat fisiològica no està en relació amb la cronològica. I, naturalment, l'exacte apreciació d'aquests factors només pot fer-la el facultatiu amb veritables coneixements de causa.

A més, l'estudi de la racció alimentosa dels esportistes, segons la mena d'exercici que practiquin, també pertany al metge, així com els problemes de la fatiga i totes aquelles qüestions que es refereixen a l'esport en la dona i en els vells. Finalment, l'observació fisiològica de les fases de l'entrenament, segons la capacitat condicional de cadascú, ha d'ésser objecte, també, de la vigilància mèdica. L'entrenament — diu el doctor Schell de Böhring — és de gran importància i té, com els medicaments, dosis determinades, que, mentre en uns individus seran ben suportades, en altres esdevindran perjudicials, essent, per tant, d'incumbència facultativa la seva dosificació. Aquest reconeixement mèdic hauria de practicar-se, almenys, dues vegades l'any, a fi de poder comprovar amb exactitud les diverses modificacions individuals, dins el tipus admès com a normal per cada esport. És, doncs, de gran transcendència la tasca del metge dins les activitats esportives, no sols des del punt de mira exclusivament professional de l'esport, sinó també l'higiènic de la collectivitat, i estan obligats, tots els que senten aquests problemes de cul-

tura física, a contribuir a què sigui un fet la col·laboració mèdico-esportiva.

Apliquem-la ara a l'excursionisme i a l'alpinisme dels nostres Centres i tot seguit veurem la seva utilitat: instrucció dels socis en les primeres cures, creació d'equips de socors per alta muntanya, establiment d'un servei mèdic d'urgència durant les curses de skis, revisar mèdicament la capacitat fisiològica dels individus que volen dedicar-se de ple a l'alpinisme i, sobretot, procurar que en els hotels i xalets refugis res no manqui d'allò més indispensable per a atendre degudament al ferit o malalt. Cal que una persona competent curi de seleccionar i revisar periòdicament els medicaments i material de cura que hi ha o hauria d'haver-hi en les caixes-botiquins; altrament, més valdria suprimir-les. Per poc que hom consideri els perills que representa una cura d'urgència feta amb material deficient o tarat, es convencerà de la justificada necessitat d'implantar el guiatge mèdic de què venim parlant i del qual el fet esmentat n'és un caire.

Molt encertat està Mandl en dir que cap altre esport, exceptuant l'aviació, exigeix del cos i de l'esperit tanta resistència, destresa i energia com les ascensions a la muntanya, practicades, s'entén, a la manera esportiva.

Alludirem, en termes generals, els accidents que, com tot altre exercici físic, pot originar. Gran part dels accidents es deuen al menyspreu dels perills, imprudència i desmesurada confiança en la pròpia habilitat.

L'alpinista austriac doctor Zsigmondy-Paulke, mort a conseqüència d'haver-li relliscat la corda en intentar una escalada a la Meije (Haut-Dauphiné), en la seva obra "Die Gefahren der Alpen", ens parla de factors subjectius i objectius; a aquests pertanyen els perills que hi ha en la naturalesa de la muntanya: les seves particularitats: roca, gel, neu; en els canvis atmosfèrics; boira, temporals, tempestes, esclavissades de roques, allaus. Els subjectius estan en el mateix individu: diferències mentals i corporals, inhibició de forces, defectuosa habilitat d'observació, fatiga, vertígen, desorientació. Cal esmentar, també, l'ambició i vanitat mal enteses com ostentació d'unes qualitats que a voltes no es posseeixen per a portar a cap empreses superiors a l'organisme.

En aquest exercici corporal és difícil d'assenyalar determinades aptituds físiques; ni la talla del cos, ni la longitud de les extremitats ofereixen condicions favorables en les diverses situacions en què pot trobar-se l'alpinista. El més essencial és: la salut perfecta del cos i la resistència que, en general, posseeixen en bon grau els individus de talla mitjana i constitució forta, encara que això no siguin preceptes absoluts. Condicions preliminars són: la normalitat del cor i pulmons, no sentir el vertígen, bona vista, oïda afinada, nervis forts i voluntat ferma i decidida.

Els accidents de muntanya poden tenir conseqüències generals i de caràc-



ter quirúrgic; entre els primers cal esmentar l'esgotament després d'un esforç excessiu, la mort per asfíxia dins d'una allau, trastorns cardíacs, etc.

Les lesions poden produir-se durant la marxa pel desprendiment de roques; caigudes sobre les roques, en el gel, o per relliscar la corda; per les allaus, per tempestes i pels estres alpins.

Durant el camí, un dels factors que més influència té, és el dels raigs de llum, que motiven trastorns desagradables. Sota la influència d'una forta radiació, com succeeix en l'alta muntanya, especialment vora les geleres i superfícies nevades, es produeix l'eritema (cremada) solar, a voltes amb formació de butllofes; es recomana no rentar-se amb sabó abans d'emprendre grans ascensions i untar-se amb alguna pomada protectora; si apareixen butllofes, s'ha de suspendre l'excursió i buidar-les amb les degudes precaucions d'esterilitat ja que la infecció és molt perillosa i possible.

La conjuntivitis o catarro ocular dels glaciers és deguda a l'acció dels raigs ultravioleta; en general hom se'n guareix ràpidament, però també pot originar trastorns d'importància i fins en algun cas excepcional pot causar la ceguera. Profilàcticament, cal usar cristalls fumats per la neu i, els més recomanables entre els excursionistes, són els anomenats "Fiunzal".

Les esllavissades de roques en les altes regions, són motivades per les grans oscil·lacions de temperatura, les quals determinen diferents tensions en les pedres, formant-se esquerdes i obertures per on entra l'aigua que el fred gelarà i, llavors, el trànsit de líquid a sòlid exigeix una extensió major que l'ocupa-la en principi, i d'aquesta manera les roques es parteixen en trossos i fragments. En moure's una, topa amb altres, somovent-les i arrossegant-les, cosa que constitueix una veritable allau de pedres; el vent i l'aigua afavoreixen, també, l'esllavissada. En les regions inferiors, els isards i ramats d'ovelles i cabres, poden ésser causa de les caigudes de pedres, però, generalment, és l'home el seu autor, cosa que posa en perill la seva persona o els que la segueixen. Cal apartar-se de les zones perilloses i seguir una bona tècnica en l'escalada, com a mesura preventiva.

Les caigudes en la roca i gel, per les condicions en què es troben després d'haver plogut o nevat, s'eviten o almenys deixen de tenir greus conseqüències gràcies als estres alpins: corda, piolet o bastó. La primera té una importància especial en la causa de les caigudes des d'altura; d'altra banda, és l'estre més necessari a l'alpinista. El material de què estigui fet ha d'ésser bo, millor de cànem de Manila, de molta resistència i lleuger. Qualsevol defecte en la corda, no remarcat abans de sortir, ha motivat més d'una desgràcia mortal. S'ha d'engreixar per tal de servir-la flexible. Per equivocació en la manera de lligar-la a l'individu o de fer la presa a la roca, poden resultar greus accidents.

La formació de les allaus depèn, diu Zsigmondy-Paulke, de la disposició

i inclinació de la base, de l'altura de la massa de neu i de l'estat d'aquesta. A més, del pes de la neu o de l'acció del vent, hi ha altres causes que poden ocasionar caigudes o esllavissades. A voltes l'esquiador-excursionista contribueix a la formació de les allaus, en el qual cas el perill és més gran, ja que no disposa de tanta llibertat de moviments.

El primer que ha de fer és treure's els esquís; si malauradament és tapat per l'allau procurarà obrir-se pas mitjançant moviments de natació, fent tot el possible per quedar lliure el rostre, i cobrir-lo amb la capa, per tal d'evitar que la neu entri en les vies respiratòries altes i l'ofegui. Esmentem, de passada, que durant la tercera temptativa d'assalt a l'Everest (Himalaya), un dels caps de l'expedició (que morí en la darrera ascensió), Mallory, es salvà gràcies a les maniobres descrites, dels perills d'una forta allau. Moltes de les lesions es deuen, també en aquests casos, a les pedres i fragments de roques que es barregen amb l'allau.

Com a mesura preventiva, cal tenir un exacte coneixement del temps i del lloc més freqüent en formar-se.

Quant a les tempestes, és ben coneguda la tensió elèctrica de les altes cimes i els fenòmens que motiva aquest fluid en escapar-se per les puntes dels bastons i piolets, així com pels cantells de les roques. Davant la proximitat d'una tempesta cal abandonar les altures, i el millor és estirar-se a terra que no pas restar dins d'una cabana, que pot ésser perillosa per la seva situació alta, oferint un punt d'atracció elèctrica.

Encara servem trista recordança del tràgic accident que els llamps van ocasionar al cim d'Aneto i del qual foren víctimes un excursionista i un guia. L'intrèpid alpinista Mossèn Oliveres, en la seva impressionant relació "Els llamps de les Maleïdes", fa remarcar a l'excursionista, advertint-li el perill, el temps que passa des que les pedres "canten", exhalant electricitat, fins que esdevenen les grans descàrregues; temps moltes vegades suficient per allunyar-se del lloc perillós, fenomen que tot bon excursionista ha de conèixer. Aquell gran enamorat de la muntanya pirinenca, el comte Russell, en el seu llibre "Souvenirs d'un montagnard" insisteix sobre el mateix fet.

En treballar sobre la neu glaçada amb el piolet, aquest pot escórrer's i topar amb les extremitats inferiors, a vegades amb greus conseqüències; sortosament les bandes de l'alpinista són una bona protecció en aquests casos. Una lesió gravíssima produïda pel piolet és l'anotada en el Butlletí del Club Alpí austro-alemany, l'any 1895. Un estudiant alemany feia una ascensió a la Dent du Midi, va relliscar en una gelera de molta pendent amb tan mala sort que caigué damunt el piolet obrint-se el ventre. No cal dir que la lesió fou mortal.

Les lesions amb els crampons poden produir-se quan el que escala una paret dóna un pas enrera, ferint, llavors, les mans del que ve darrera seu.



La corda pot lesionar el palmell de la mà quan s'escorre massa depressa, així com l'avant-braç i part posterior dels genolls. Les lesions són degudes al calor del free i a la pressió. El principal perill està en la infecció ja que la corda frega amb la terra. Com a mesura preventiva es recomana no fer solament presa a les mans sinó també a les altres parts del cos protegides pels vestits.

Resumint, doncs, els perills de l'alpinisme poden imputar-se a les causes següents:

I. Naturalesa i configuració de la muntanya (parets perilloses, geleres amb esquerdes amagades, pendents de neu o d'herba amb pedres o roques sobresortides, pinacles de glaç o séracs, allaus, esllavissades de pedres).

II. Canvis atmosfèrics, temporals, nevades, desgels, freds, llamps.

III. Constitució física de l'excursionista: insuficiència orgànica, especialment del cor, poca força o resistència, manca de pràctica, vertígen, deficiència del vestir o dels estres, alimentació defectuosa.

IV. Manca d'una bona direcció i guiatge.

A propòsit dels accidents de muntanya, el Club Alpí Suís, dóna les següents advertències pràctiques, que haurien d'ésser conegudes i adaptades en cada lloc pels que freqüenten l'alta muntanya. Llurs estricta observança evitaria molts dels accidents que anualment esdevenen.

I. Unicament aquell que estigui dotat d'una bona salut, força i resistència emprendre una ascensió o escalada perillosa.

II. Mai no s'ha d'emprendre una ascensió deixant-se portar solament per les referències d'aquest o altre guia, talment com si les meravelles de la muntanya fossin assequibles a tothom.

III. No practicar cap escalada o ascensió difícil sense anar acompanyat d'un bon guia. Encara que hom conegui el terreny i posseeixi les millors qualitats mai no s'ha d'anar sol per les muntanyes perilloses o per les geleres.

IV. Proveïr-se, sempre, de bons estres i utensilis i, sobretot, no fer cap ascensió sense portar sabates ferrades.

V. No obligar mai al guia a fer una escalada quan aquest la consideri massa aventurada, ja per ella mateixa, ja per les circumstàncies que l'envolten.

VI. Allà on el guia demani el retorn, a causa del temps o per conèixer personalment les possibilitats de l'alpinista o per altres causes, cal escoltar els seus advertiments i no obligar-lo mai a seguir endavant.

VII. No oblidar mai que els danys esdevinguts per una temeritat o imprudència no solament recauen sobre la víctima alpinista i la seva família, sinó també en el guia i la seva família. Si es tingués més present aquest principi, s'evitarien moltes llàgrimes i dols dels quals no sempre és culpable la muntanya.