

Klidně pracujte a odpočívajte!

Tereza rozjíždí
cvičení jógy.

ORLOVÁ (jag) – Chemoterapie se Iveta Stoszková (59) z Orlové na Karvinsku bála. Hlavně toho, jak se při léčbě postará o dům, hospodářství a zahradu. „Říkala jsem si, že si budu muset někoho zaplatit. Ale světe div se, zatím mám síly dost,“ usmála se.

Léčí se s nádorem dělohy, za sebou už má čtyři kapačky. Pár dní po každé bývá unavená, ale pak zase funguje jako dřív. „Posekala jsem trávník, zkusila štípat dřevo. Jen nevím, jestli si tím neškodím,“ přemítala. Znájí jí radí, ať radši chodí jen na procházky. „Tak nevím, můžu vzít do ruky sekyrku, nebo ne?“ ptala se.

Odpovědi jsou jasná slova lékařky Terezy Sobelové, která v ostravské fakultní nemocnici roz-

jíždí cvičení jógy pro onkopacienty: „Určitě ano. Pohyb je skvělý, jen to nepřehánět a střídat ho s odpočinkem.“

Ne každý ovšem zvládá léčbu jako paní Iveta. „Poslouchejte své tělo a buďte k sobě laskaví. Ideálním sportem pro pacienty s otoky způsobenými poruchou lymfatického systému je například plavání,“ doporučila lékařka Sobelová, která tvrdí, že onkologie není o umírání, ale o životě a naději.

Spojení medicíny s alternativou

Novinku vítá i šéf onkologické kliniky Jakub Cvek. „Jsem rád, že mladí kolegové přicházejí s nápady, jak pacientům zpříjemnit léčbu a podpořit je i po psychické stránce. Onko jóga je skvělý příklad, jak spojit medicínu s alternativními metodami,“ řekl.

Onko jóga dodává nový dech

Onko jóga bude pro pacienty v ostravské fakultní nemocnici zdarma. „Cvičení bere v úvahu omezení po diagnóze i léčbě. Ženy po operaci prsu třeba limitují jizvy. My jim nabízíme alternativy, aby se necítily znevýhodněné a mohly se zapojit naplno,“ vysvětlila doktorka Sobelová. Pacienti s rakovinou podle ní ztratili důvěru ve své tělo. Onko jóga jim pomáhá ji získat a na chvíli zapomenout na nemoc.

Iveta Stoszková nechce navzdory vážné nemoci přestat pracovat.