

Chvilka pro tebe, 26. 7. 2017

I já budu nosit ŽABKY!

„Před sedmi lety mi zjistili rakovinu konečnicku, následovalo ozařování, chemoterapie a hlavně boj s bolestí,“ vypráví Jana.

léčba mi zničila nohu, ucpala cévy. Roky jsem toužila po amputaci, nemohla jsem bolesti vydržet. Jenže je třeba zkoušet všechny možnosti na záchranu. Nepodařilo se, nohu mi vzali, ale bolest pokračovala.

NEMOHLA JSEM NIC

Dva roky jsem strávila pod opiáty, rodina kolem mě chodila po špičkách, já jsem

jenom ležela v posteli a nemohla vůbec nic. Bolest se totiž stále vracela, pohlý se rospadal, museli mi vzít další část...

Miluju život, ale na tuhle dobu opravdu nerada vzpomínám. Začala jsem se pohybovat o berlech, ale neustále jsem cítila končetinu, takzvané fantomové bolesti. Všechno to bylo náročné, neznala jsem nic jiného než berle a jízdu na vozíku. Myslela jsem, že už nebudu nikdy chodit.

NÁVRAT DO ŽIVOTA

Když mi udělali protězu, měla jsem ji dva měsíce opřenou o stěnu a „nekomunikovala“ s ní. Měla jsem pocit, že ke mně nepatří. Pak jsem se sešla s Hankou Kohoutovou, která vede Školu chůze na Rehabilitační klinice Malvazinky, a ta mě vrátila do života. Naučila mě s pohybem pracovat – přes mě zjizvení a potíže s vyčnívající kosti, přes psychické zábra-

**VÁŠ
příběh**



Dnes už je Jana zase veselá a plná života.

objednanou protězu na žabky. Ano, budu letos v létě nosit žabky!

NOVÝ START

To je důkaz, že po amputaci noly život nekonečný. Rodina je šťastná, že jsem zase veselá, plná života jako dřív. Jezdím do Prahy na občasná cvičení, za kamarády na kliniku, doma pracuju na zahrádce, obstarám dům, nemám problémy s žádnou činností. Ale také si klidně lehnu a půl dne si čtu, dívám se na televizi a nedělám nic. Určitě je potřeba, aby každý, kdo přijde o končetinu (z jakéhokoliv důvodu), zkusil chodit, hybat se. Ale pod vedením odborníků, tím získá jistotu, správné návyky, jak na protězu nastupovat, jak se hybat. A jako bonus pozná skvělé kamarády. Ztráta končetiny byl vlastně start nového, krásného období. Moc si toho vážím a raduju se z každého dne bez bolesti! ■

Jana, Běhá pod Běždězem



Na dočasně maturitním plesu si Jana zatancovala s manželem.

NÁZOR ODBORNÍKA



Hana Kohoutová, DiP., rehabilitační lékařka

Pacient by se měl postavit a zkoušet první kroky okamžitě, jak dostane protězu. Věřt jí, přemíst na ni váhu. K tomu slouží Škola chůze, již v Rehabilitační klinice Malvazinky provozujeme. Postupujeme podle toho, v jakém je pacient stupni aktivity, v jaké kondici, jak se cítí psychicky. Cvičíme střídání polohy vsedě a vstoje, přidávají se cviky v bradlech, chůze ze schodů, přes překážky, v terénu. K motivaci patří stanovení cíle. Je fajn, když pacienti cvičí společně, učí se od sebe navzájem a trápí ostých.