

# iroska

*časopis nejen pro postizené roztroušenou sklerózou*

ROČNÍK I

2

2015



- Co je to citron?
- Ta naše Třemošnička
- Světový den RS v Ostravě

# Milí ereskáři,

obracíme se na vás s nápadem, jak můžete **pomoci sobě samým**.

Někteří z vás byli diagnostikováni nedávno, někteří před mnoha lety. Přes tento časový rozdíl si asi pamatujete, že to byl pro vás šok a velmi jste v té době hledali někoho, kdo by vám pomohl se s touto novou skutečností vyrovnat. Poté, co byla diagnóza stanovena, chcete jistě i vy a vaši blízcí tu nejlepší možnou léčbu, která je v současnosti dostupná. Stále ale narážíte na ekonomické limity, které v naší zemi platí. Přitom rozhodně nepatříme mezi nejchudší země. Jde ale o rozdělení prostředků, které máme k dispozici.

Co jste vy sami udělali pro to, aby se tato situace v České republice změnila? Mimo léčbu medikamentózní má zcela zásadní význam i pravidelná fyzio- a psychoterapie, a to hned od počátku nemoci a soustavně. Bez nadsázky můžeme říci, že „léky RS stabilizují, ale pravidelné cvičení zdravotní stav zlepšuje“. V ČR ale zatím stále chybí síť kvalitních fyzio- a psychoterapeutů, i toto je potřeba vyřešit plus desítky dalších problémů...

## **KDO MYSLÍTE, ŽE TENTO BOJ ZA VÁS VYBOJUJE?**

**UNIE ROSKA** je patientská organizace, která více než 23 let bojuje za oprávněné požadavky a potřeby svých členů, jakož i všech ostatních pacientů s RS.

- V současnosti však sdružuje jen asi 1500 z celkového odhadovaného počtu 17 000 pacientů. Jak velkou asi může mít sílu při jednání se státními orgány?
- Pokud nejste spokojeni se současným stavem a chcete něco změnit, prvním krokem je nepochybně aktivní účast v organizaci zastupující pacienty s RS.
- V ČR existuje v současnosti 30 regionálních organizací Roska, které jsou koordinovány českou MS společností Unie Roska.
- Další informace o možnosti vstupu do naší patientské organizace najdete na <http://www.roska.eu> nebo v regionálních Roskách.

Přihlášku najdete na stránkách Unie Roska (Ke stažení Formuláře)

[http://www.roska.eu/component/option,com\\_docman/task,cat\\_view/gid,53/Itemid,89/](http://www.roska.eu/component/option,com_docman/task,cat_view/gid,53/Itemid,89/)

Kontaktyna regionální Rosky najdete na (Kontakty – Organizace Roska):

[http://www.roska.eu/component/option,com\\_sobi2/catid,3/Itemid,79/limit,10/limitstart,0/](http://www.roska.eu/component/option,com_sobi2/catid,3/Itemid,79/limit,10/limitstart,0/)

## Obsah

Moje vanilkové dny	3
Asistenční pes	5
Konec syslení	5
Sexualita OZP	6
INSPO 2015	7
Co je to citron?	8
<i>Voňavá</i>	11
Na vaše dotazy odpovídá lékař	12
Pramen Brusnice, zvaný Vojtěška	
Břevnovský klášter s kostelem sv. Markéty	13
Maraton s roztroušenou sklerózou	15
Tai chi	16
Roska Praha v Krkonoších aneb STOP sněhovým bariérám	17
<i>Odemykání</i>	18
Ta naše Třemošnička	19
Cesta z Třemošné	22
Jak to všechno začalo...	23
Světový den RS v Ostravě	24
Den otevřených dveří Rosky Praha	26
Neurostimulátor WalkAide	27
Rehabilitace jako nedílná součást života	29
Velká cesta Švýcarskem	33
MPSV vydalo příručku	34
Posilování v rovném sedu	35



**13 Pramen Brusnice, zvaný Vojtěška**



**15 Maraton s roztroušenou sklerózou**



**23 Jak to všechno začalo**

### Připravujeme

- Roska Brno město
- Kariéra s handicapem
- Reflexe fenoménu postižení v české společnosti

### Na obálce:

Foto Jaroslav Bezděk

Prosíme všechny, aby své články, fotografie a ostatní zasílali na adresu vydavatele nejlépe elektronicky. Děkujeme.

# Moje vanilkové dny

## Jednou ve čtvrtek

*V našem MS Centru Roska Praha v Tusarově ulici to některé dny a hodiny v týdnu praská ve švech. Hlavně dopoledne v pondělí a v úterý, kdy se imobilní cvičenci svázejí mikrobusy na rehabilitaci. V pondělí vede jednu partu Alice, v úterý jinou partu já.*

**O**na ta tělocvična praská ve švech třeba i Janě, která má cvičení mimo jiné i ve čtvrtek. Její cvičenci jsou ale mobilní, skladní, přijdou po svých, prý někdy i odejdou po svých. V tělocvičně mohou cvičit i po vrstvách, jak říká Janinka. No, potřebovali bychom tu tělocvičnicku někdy nafukovací.

Všechny cvičitelky jsou vzájemně zastupitelné. Tak se jednou ve čtvrtek stalo, že Jana byla na rekondici a tak mě požádala, jestli bych její skupinu nevzala za ni. No jasně, není problém, ty její spartakiádníky zvládnou.

Jenže to bylo narychlo, imobilní přeprava měla plno. Nevadí, z okrajového sídliště přes půl Prahy do MS Centra to hravě zvládnou městskou hromadnou dopravou. Jedinou potíž mám s metrem. V metru mezi úrovní nástupiště a vagonem zeje asi deseticentimetrová mezera a vagon je taky o kus výš. Párkrát jsem to zkoušela zvýšenou rychlostí překonat, ale buď jsem smetla okolocestující, nebo jsem předními kolečky uvízla v mezeře. V nouzi nejvyšší to řeším pomocí fyzicky dobře vybavených pasažérů. No ale to já nerada, nejraději se spoléhám sama na sebe. Takže se metru pokud možno vyhýbám.

Autobusy a tramvaje v Praze, to je jiná. Jsou mnohdy vybaveny vyklápěcí plošinou, po které se mohou dostat dovnitř a ven svépomocí. Tak jsem si cestu naplánovala bez metra a počítala s jistou časovou prodlevou.

Čtvrteční cvičení začíná v 10 a končí ve 12 hodin. Před naším domem má stanici autobus určený výhradně pro tělesně postižené. Jenže má intervaly jak sobí spřežení na Aljašce.

Volím odjezd 6.45. Musím vstávat v 5.30, protože jsem po ránu tuhá a všechno mi dlouho trvá, než mi povolí spastické křeče. A taky než se umeju, obléknu, nalíčím, navoním a zabere silný turek, abych se vůbec probrala. Na počátku dne si na nějakou správnou životosprávu nehraju.

Na stanici bezbariérového autobusu jsem včas, i autobus přijede včas, hladce nastupuji. Tu půl hodinu, než dojedeme na Florenc, sladce dřímám. Výstupní stanice mě trochu zmate, zase ji změnili. Developeři v Praze zabírají další teritoria, musíme ustoupit. Nevadí, zorientuji se a pokračuji ve vytyčené trase směr MS Centrum Roska Praha Holešovice. Musím překonat řeku Vltavu po mostě. S důvěrou v proklamovanou bezbariérovost Prahy se rozjždím.

Elektrický vozík jsem v předstihu notně nabila. Než se vůbec dostanu na most, musím se několikrát vrátet, protože nájezdy na chodníky jsou sice z jedné strany upravené, z druhé strany nikoliv. No ono taky, který blázen na vozíku by putoval městem! Do vozovky mezi auta se mi moc nechce, přece jen mi stále ještě trochu funguje pud sebezáchovy. Konečně jsem na mostě, pod mnou se valí zkalené vody Vltavy. Pokračuji vpřed, nicméně trasa chodníků mě stále vede doleva, já potřebuji doprava. Vypadá to, že skončím na Hradčanech. Nevzdávám to, nakonec nalézám vhodný přejezd. Získávám původní směr. Přesto uvíznu v mně neznámých uličkách. Ptám se kolemjdoucí ženy na cestu. Ukaže mi, avšak po zhlédnutí mého výrazu mě raději kousek doprovází. Už vím, kde jsem. Jenom kousek a jsem na místě činu.

Všichni cvičenci jsou již připraveni a já se tvářím svěže jakoby nic.

Cvičíme, rehabilitační postupy mám v malíčku, všichni se cítí dobře a já taky. Cvičení končí, tělocvična se vyprázdnila.

Dávám si dalšího turka.

Vydávám se na cestu zpět jinou trasou, předpokládám, že už to mám vychytané. Vozík je stále nabitý. Dala bych si něco k sněd-ku. Brzdím u stánku s rychlým občerstvením. V nabídce mají kachnu po bečuánsku apod. Dala bych si, ale když nahlédnu přes pult do kuchyně, přejde mě chuť. S nějakými hygieniky si tam asi starosti nedělají. Nevadí, dám si někde párek v rohlíku, ke správné životosprávě jsem se dnes stále ještě nedostala.

Mírím k nejbližší stanici tramvaje. První bezbariérová tramvaj mi ujíždí před nosem. Další dvě jsou bez plošiny. Mezitím obdaruji dva bezdomovce pár drobnými. Ztratila jsem 40 minut, než přijela ta s plošinou. Vlastně, jak se to vezme. Ten dlouhý interval jsem strávila zajímavým pozorováním lidí v terénu. Dokonce jsem odrazila jedno pozvání na rande. Popisem dotyčného vás nebudu unavovat.

Takže dorazila kýžená tramvaj, které fungovala plošina. Řidičem byl usměvavý mladík s vlasy do půli zad. Pro tyhle typy mám slabost, mým idolem v dětství byl Vinnetou. Domov se začal přibližovat. Jenže mi unikla jedna velká zrada a tou jsou nástupní ostrůvky, lidově řečeno refýže. Bezbariérové tramvaje se v Praze dají vychytat, ale vozíčkář se po výstupu z tramvaje snadno může ocitnout na ostrově jako ten Robinson. Vysoké obrubníky kol dokola refýže jsou pro elektrický vozík nepřekonatelné, dojem umocňuje svist aut.

Tak se i stalo při mém prvním pokusu o výstup. Z tramvaje jsem vyjela, obhlédla obrubníky a zase zajela, Vinnetou počkal. Ani druhý pokus se nám nezdařil, kromě obrubníků v zemi zel podchod se strmými schody. Při třetím pokusu



už šel můj dlouhovlasý princ na průzkum sám. Zjevně toho už měl plné zuby a chtěl se mě zbavit. Tentokrátě zvítězil. Byla to předposlední stanice před konečnou, jinak bych s ním snad musela udělat další kolečko.

Domov už byl takřka na dohled, zbývalo posledních pár stanic autobusem. No to už přece nemůže být problém! První autobus bez plošiny, druhý autobus bez plošiny. Konečně se blíží autobus s plošinou. Nadšeně mávám, paní řidička zastavuje, vyklápí plošinu. Udávám název stanice, kde chci vystoupit. Dozvídám se, že tam linka vůbec nejede. Spletla jsem si číslo autobusu. Znovu couvám ven, pokolikáté dneska už? Další 40 minut v p... Přijíždí další spoj. Obezřetně najíždím. Jede správným směrem. Budu vystupovat, zvoním. Nic. Dveře se zavírají, domov se vzdaluje. Připadám si jako E.T. mimozemšťan, chce se mi jako jemu plakat a volat HOME! HOME! Na následující zastávce mě řidič po upozornění cestujících vypouští.

Jo, vy jste ten invalida, co chtěl vystoupit?! Já zapomněl, musíte víc křičet, ten zvonek nefunguje.

Křičet se mi nechce, chce se mi na záchod. Navzdory tomu mi kolečka sama zabočí do nejbližší putyky. Je bezbariérová, což se kolikrát hodí nejen vozíčkářům. Dávám si jedno točený na stojáka.

Vracím se domů.

Jsem doma.

Z elektrického vozíku (už je skoro kaput) přesedám na mechanický.

Z mechanického na záchod.

Ze záchodu na mechanický.

Z mechanického do křesla.

Tupě zírám.

Přichází manžel z práce.

Proč jsi nechala klíče v zámku?

Co máme dobrého k večeři?

A co jsi vlastně celý den dělala?

Zírám ještě tupěji.

Ivana Rosová

# Asistenční pes

*Rozhodně si netroufám vysvětlovat vám, co je asistenční pes a co všechno má zvládat. Chtěla bych se jen pochlubit se svými moudrými holčičkami. Jedna je francouzský bišonek a druhá je barevný boloňský psík. Sice jsou malé, ale velmi chytré.*

**T**ak třeba, už sotva mluvím a aby mě asistenti slyšeli, mlaskám na ně. Mým psím holčičkám byl ten zvuk vždycky ukradený, ale až do soboty. Asistentka vařila guláš podle mých pokynů a míchala jak o život. Já na ni aktivně mlaskala, ona však byla zaujata tím gulášem. Vedle mě seděla na židli ta bišončí holčička, koukla jsem se na ni a zoufale se zeptala, co mám dělat. S klidným a něžným pohledem bišonka to vyřešila a prostě štěkla. Asistentce z leknutí vyletěla vařečka, couvla o metr a vyděšeně se na mě podívala. No hurá, konečně si mě všimla. Upravila mi můj posed na vozíku, pohlazením poděkovala bišonce a dál se věnovala guláši. Chování mé bišončí holčičky je přece typická asistence, no ne?

Ta černá však zajišťovala psí chování. Když asistentce vyletěla vařečka z hrnce až na zem a za-



čala se věnovat mně, ta malá černá psí obhajitelka rodu neváhala, vrhla se k vařečce a poctivě ji olízala. Samozřejmě nelenila, vařečku si jazyčkem otočila a neváhala olízet kromě druhé strany vařečky také podlahu.

I toto je projevem asistence, vždyť pečuje o pořádek v mém bytě.

Zkrátka mám šikovné asistenční psy, i když v miniformátu.

Monika Henčlová

## Konec syslení

*A je tu jaro. Je nejvyšší čas provětrat skříně, šatny, sklepy a garáže. Ani netušíte, kolik zajímavých věcí najdete. Vám už asi budou k ničemu, ale existuje spousta lidí, kterým by ty věci nějak pomohly.*

**T**aké jsem vyklidila prostory a našla kolečkové křeslo, které sama už neužiju, ale někomu jinému by mohlo pomoci. A tak jsem napsala inzerát a za

vozik nechtěla moc. Během krátké doby přijela paní, která ještě jakžtakž chodí, ale kvůli postupující nemoci už to není nic moc. Díky vozíku se může jet podívat

i na místa, která už obřečela. To byl ale hřejivý pocit. Vyklidila jsem sklep, někomu dalšímu udělala radost a mně bylo krásně u srdce.

Ráda bych vám všem tento postup doporučila. Ze svého bytu si nedělejte skladiště a raději všechny ty věci pošlete o dům dál. U zdravotnických potřeb to platí dvojnásob. Teď mám například šestnáct balíčků po deseti kusech inkontinenčních podložek. Je fajn

mít pod sebou něco, co vsákne tekutiny a nepoše je o patro níž. Chráním si tak třeba matraci na posteli, ale také gauč nebo kolečkové křeslo, a pokud jsem na návštěvě, hostitelé jistě velmi ocení, že jim v domě část ze mě nezůstane.

Sami víte, že jako OZP lepíte díru dírou. Proč si tedy neusnadnit a nezpříjemnit život? Pořád je to přece život.

Monika Henčlová

## Sexualita OZP

*Tak to je teda téma. Překvapilo mě, že lidé tvrdí, jaké mají sociální citění. Akceptují, že osoby se zdravotním postižením potřebují napolohovat, vyčistit zuby a dají jim napít.*

**U**ž skutečnost, že tito „fyzikální chudáčci“ mají mozek a ten používají k práci nebo ke studiu, je upřímně takové překvápko, že tu péči vlastně ani nerozchodí a raději utečou. Když potom nahlas řeknete, že ač invalidní, pořád jste člověkem, to je vyplaší a pak zmíníte, že jako dospělý člověk máte právo a chuť na sex, to sociálně angažované často vyděsí a donutí otevřít ústa úžasem. Podle nich jste přece „ten chudáček a navíc potřebný chudáček“, sex je jen pro dospělé a invalidní člověk přece potřebuje péči, takže je jen přerostlé dítě.

Naštěstí se mění doba. 21. století dělá dospěláky i z nás postižených nemocí nebo úrazem. Hurá. V úterý 28. 4. 2015 se uskutečnilo zajímavé jednání několika neziskovek a MPSV, také bylo pozváno několik OZP. Řešilo se právo na sex a jeho podmínky ve světě OZP. Je možné objednat si prostituta nebo prostitutku. Když na to máte. Přišla jsem s jiným problémem. Mnoho lidí spojuje sex s láskou a se vztahem. Co s tím? Mnoho z nás sedí



doma a nikam se nedostanou. Úředník z MPSV řekl, že je to náš problém. Bylo to ošklivé, ale má pravdu. Za dřívějších dob fungoval Svaz invalidů. Na jeho akcích se potkala spousta lidí s různým postižením a mnohdy vznikla láska.

Jedna velmi postižená a hlavně nechodící žena z Finska mi představila svého partnera. Byl nevi-

domý, ale chodící. Ona na vozíku ho navigovala správným směrem. Navíc mi s úsměvem pošeptala, jakou je její partner pro ni výhodou. Kdo by se totiž na ni dokázal dlouhodobě dívat.

Mám k tomu všemu ještě jeden úhel pohledu. Sice jsme fyzicky omezení, ale naštěstí ne ve všem.

Monika Henčlová

# INSPO 2015

*Je zbytečné povídat vám o úspěších dalšího ročníku INSPO. Přednášky byly opět velmi zajímavé a podnětné. Dnes už je možné vytisknout si na 3D tiskárně třeba ruku či nohu. Ve Španělsku také mají projekt, prostřednictvím kterého dokázali zpřístupnit bankomaty nejen vozíčkářům, ale také nevidomým nebo málo se hýbajícím. Takový bankomat už přesně ví, koho má před sebou a usnadňuje tím práci.*

**C**o je ale podle mého nejdůležitější na INSPO, to je komunikace lidí mezi sebou a navíc o palčivých tématech, která trápí jen množstevně omezenou skupinu lidí. Tak například. Chtěla jsem se podívat do zahraničí. Bohužel, žádná cestovní kancelář nepočítá s vozíčkářem a navíc mají pevně daný program. Co s tím? To mám sedět doma? Tohle rozhodně není potřeba. Je však potřeba pořídit si mapu cíle našeho výletu, vyhledat si bezbariérový hotel a sama si naplánovat všechny poznávací výlety. Přece



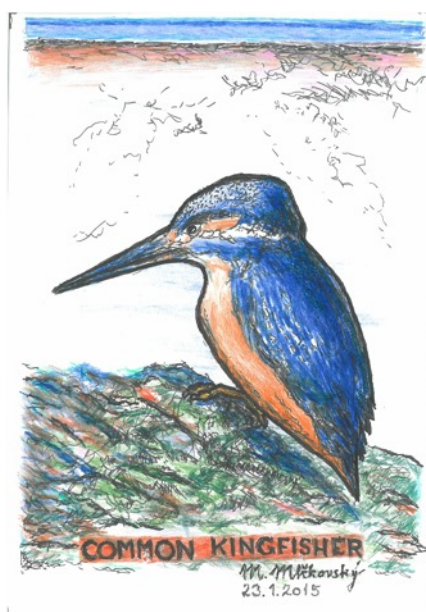
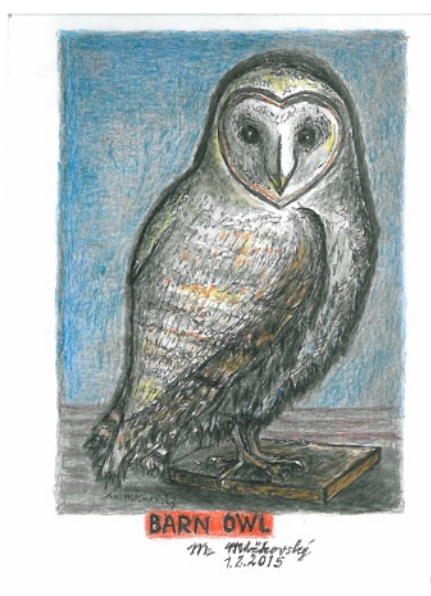
jen já nejlépe vím, co zvládnou za jeden den a také sama přesně vím, co chci vidět. No bezva, ale jak se dostanu do cílového města. Letadlo. Z pražského letiště se dostanu třeba do Paříže. Na letišti

v Paříži si najmu taxi a doprovázející osoba mě dostane do auta, samozřejmě také poskládá a do auta uloží můj vozík. Pak můžeme vyrazit k hotelu, kde mě již čekají. A je to. Už nemusím spoléhat na bezbariérovou dopravu z letiště do města. Jsem přece samostatná a soběstačná holka.

Svět se mi otevírá, držte si klobouky, vyrazíme.

Monika Henčlová

<http://www.inspo.cz/>





# Co je to citron?

***Každý rok je zjištěno plno nových věcí ohledně zázračného ovoce – citronu. Nový vitamin – vitamin P (flavonoidy) – byl přidán k hodnotnému vitaminu C, který se nachází v této pochoutce z kuchyně neboli z dietní laboratoře.***

**C**itron dokáže všelijaké triky. Stejně jako se voda změní ve víno, tak citron se svou kyselinou rychle změní kyselé složení na zásadité. Tím, že obsahuje velký obsah vápníku, zaštiťuje pro kosti, zuby a nervový systém základní výživu. Obsahuje také fosfor a jedna z jeho největších předností je schopnost pomáhat „trávit“ bílkoviny.

Doktor Gerald Stalh podává zprávu o nespočetných případech očních katarů, které byly vyléčeny používáním kapek stejného poměru citronové šťávy a destilované vody do očí třikrát denně. Atletická noha nepotřebuje žádná drahá léčiva. Citronová šťáva spolu ze šťávou z papáji se nazývá „vstřebávač“ těchto problémů. Několik předních zubních lékařů předepisuje citronovou šťávu a sůl na těžké stadium paraden-tózy.

Citron je jedním z nejrychleji reagujících nepřátel bacilů. Chirurgové používali citron v případech zánětu rány, což mělo úžasný úspěch. Královští specialisté z Harley Street v Londýně dávají dětem královské rodiny citron a med při bolestech v krku. Mnoho lidí, kteří vynaložili velké sumy k vyléčení tvrdohlavých ekzémů, byli přivedeni k domácímu citronu, když už neměli žádné další peníze, aby zjistili, že se ekzém velmi rychle ustálil a po čase je nenávratně opustil úplně.

Proč mít astma, když je všude plno citronů?

Dr. Joseph H. Greer nemá žádné obavy, že by se jeho pacientům vrátilo astma. K všeobecné detoxikační dietě jim dává 2 polévkové lžíce šťávy z citronu před každým jídlem a před spaním.

## ***Kašel a nachlazení***

Pečené citrony – peč na sucho celý citron, dokud nerozpukne a neotevře se – se dávají na kašel a nachlazení pacientům všeho věku s obrovským úspěchem. Když se citron rozevře, smíchej z něho vymačkanou šťávu se šťávou z čerstvého ananasu (půl na půl) a trochou medu. Pacient pocítí okamžitou úlevu. Ananasová šťáva k citronu dodá své mocné „trávicí“ enzymy, čímž uvolní hleny v krku.

## ***Čínské použití citronu***

Když čínští lékaři zjeví něco ze své přírodní léčby, je to většinou hodnotné k přečtení. Výbornou léčbou pro poškozené nehty a zánícená nehtová lůžka je citron, kterému se odřeže vršek, prst se dá do citronu a vše se ováže obvazem. Ráno se může rána vyčistit.

## ***Potíže se žlučníkem***

Existují lékaři, kteří zakazují jakékoliv léky při potížích se žlučníkem a poučí své pacienty, aby

omezili aspoň na jeden den všechno kromě citronové šťávy.

Stav spojený s pocitem na zvracení, nedostatkem chuti k jídlu, s trávicími problémy, špatnou chutí v ústech je velice často zapříčiněn „lenivými“ játry.

## ***Růže***

Mnoho lidí se hrozí při pohledu na infekční zarudnutí kůže. Obklady z citronové šťávy jsou obrovskou úlevou poté, co se všechny mocné léky ukážou jako neúčinné.

## ***Spála***

Doktor G. W. Wood napsal o spále následující: Mohu vyléčit 49 případů spály z 50 citronem a arabskou gumou. Jakmile se projeví první příznaky, uložte dítě do postele a dávejte mu pít citronádu s arabskou gumou – polovinu čajové lžičky do sklenice citronády. Zakryjte břicho suchým flanelem; potom zabalte dítě do bílé vlněné přikrývky vyždímané v horké vodě; nahoru dejte suchou deku a použijte další přikrytí, abyste vyvolali pocení. V některých případech situaci velmi urychlí přikládání lahví s horkou vodou (termofory) z vnější strany deky. Po hodině pocení, během kterého se hojně pije citronáda s arabskou gumou, by mělo být dítě dosucha utřeno a oblečeno podle vlastní potřeby. Citronová šťáva má sklon odstraňovat hni-

savá ložiska, která se utvářejí uvnitř v ústech.

### **Záškrť**

Při záškrťu je citronová šťáva také úžasně silnou dezinfekcí a pomocníkem pro trávení. „Šťáva by se měla kloktat,“ říká doktor Wood, „každou hodinu nebo dvě a vždy by se při tom měla tak půl až jedna čajová lžička citronové šťávy spolknout. Toto odetne falešnou membránu v krku a pomůže, aby vyšla ven.“

### **Vodnatelnost – edém**

Oloupejte z citronu kůru, nasekejte dužninu na malé kousky a zalejte medem. Na začátek si vezměte jeden citron a vymačkejte posléze šťávu s medem, postupně každý den přidávejte, dokud nebudete brát šťávu z 8 nebo 10 citronů za den.

### **Zimnice a teplota**

Zimnice a teplota může vzniknout z několika příčin; navzdory tomu je citron vždy velkou pomocí. Španěle ho nazývají přítelem, který nikdy neselže. Zde je tato španělská metoda, jak je popsána doktorem Woodem: „Šťáva z jednoho citronu se přidá do hrníčku čaje z červeného jetele nebo vojtěšky alfalfa a vypije se najednou dvakrát denně bez mléka a cukru.“

### **Revma**

Užívejte šťávu z poloviny citronu před každým jídlem a před uložením se k spánku. Může být před použitím ředěna destilovanou vodou anebo použita ve formě silné citronády, také dvakrát denně aplikujte citronovou šťávu na postiženou oblast externě. Většina lékařů, kteří používají tuto léčbu, tvrdí, že po třech dnech jistý, ale pomalý proces léčby

citronem ukazuje své očistné a bolesti utišující kvality.

### **Strupovitost**

Celý svět dnes ví, že léčba citronovou šťávou je při tomto onemocnění velmi účinná. Strupovitost má široké pozadí, ale je to prokazatelný nedostatek účinku vitaminů, které obsahuje citron, díky němu začne lépe a rychleji pracovat zažívací systém, vyléčí se prostředí v ústech a posílí se celý imunitní systém, jelikož se strava významně obohatí o vitamin C, který je v citronu obsažen.

### **Bolest hlavy**

Citronová šťáva s několika lžičkami horkého čaje (nejlépe z červeného jetele nebo vojtěšky alfalfa) je skvělou léčbou důmyslného newyorského barmana pro ty, kteří mívají nepřetržité bolesti hlavy – nebo také bolesti hlavy z jiných příčin. Takto se jeho zákazníci mohou naprosto zbavit užívání všech léků proti bolesti.

### **Zubní kámen**

Citronová šťáva je sama o sobě úžasný prostředek pro čištění zubů. Pokud namáčíte kartáčky do zředěné citronové šťávy, budete mít čisté jak kartáčky, tak zuby.

### **Citron jako posilující prostředek**

Mnoho žen, mužů a dětí, kterým chybí vytrvalost, má nedostatek vápníku. Pokud se 30 dní dvakrát denně užívá citronový koktejl, tak dojde ke změnám v chemii těla, což velmi posílí organismus, zlepšší se paměť a výdrž, stejně jako se člověku vrátí barva do tváří. Citronový koktejl se dělá z citronové šťávy, sójového mléka a medu rozmíchaného v mixéru

nebo ještě lépe roztřepaného v šejkru.

### **Citron jako dobré ochucovadlo**

Co se týká zelené zeleniny, nemusíte se bát. Nasbírejte si šťovíkové listy, mladé pampeliškově listy a hořčičné listy, mladé lístky bodláku, jemně povařené a ochucené citronem. Ochutťte citronovou šťávou vše, kde byste dali za normálních okolností ocet – omáčky, saláty, okurky...

### **Citron jako prostředek proti molům**

Ve Francii mají pěkný zvyk dávat do svých šatních skříní oloupané slupky od citronu (i mandarinek a pomerančů). Takto mají své skříně chráněny před moly. Nebo také vzít zralý citron, do jeho slupky napíchat mnoho hřebíčků a dát do skříně, kde pomalu vysychají a zanechávají příjemnou vůni ve všech skříních i v místnosti.

### **Citron a vyčerpanost**

Poutníci na dlouhých cestách, stejně jako cestovatelé a badatelé se dívají na citron jako na dar z nebe. Když začnou pociťovat únavu, vysají trochu šťávy z citronu skrze díru, kterou udělají nahoře ve slupce. Je to velmi rychle účinný lék, který dodává téměř neuvěřitelné občerstvení. Badatelé používají citron jako ochranu před mnohými tropickými infekcemi. Trocha citronové šťávy uhasí žízeň daleko lépe než mnohonásobně větší množství vody. Zkušený cestovatelé tvrdí, že když přidali citronovou šťávu do běžné pitné vody v různých oblastech, je to jako dezinfekční prostředek a zabraňuje vzniku nemocí, které by vznikly z různých vodních zdrojů.

## *Důmyslný citron*

Tento trik byl odkoukán od vážených podnikatelů a obchodníků vedoucích život na úrovni, když mají být po prohýřené noci ráno opět na nohou. Rozčtvrtí citron, posypou ho solí a sní ho celý kromě kůry ještě před samotnou snídaní. Veřejní mluvčí tvrdí, že tento trik je důležitým simulantem, když mají vyjít na pódium.

## *Vaginální hygiena*

Zředěná citronová šťáva je bezpečnou a účinnou metodou pro vaginální hygienu. I když je to silné antiseptikum, neobsahuje žádné dráždivé látky jako různé jiné prostředky pro výplachy atd.

## *Londýnské zdravotnické autority spoléhají na citron*

Reddie Mallet, přední osobnost zdravotnictví, má vytvořený celý terapeutický systém, který je založen na léčivých schopnostech citronu spolu s rozličnými jinými přírodními prostředky. V jeho zdravotním domě je pacient při první léčbě položen mezi dvě hořící pece ve dvou opačných stranách pokoje. Celé jeho tělo je třeno citronovou šťávou a olivovým olejem. V kombinaci s vyhříváním vzduchem dochází k rychlému vstřebávání a léčba má dlouhotrvající účinek.

Zvláště **uši, nos a hrdlo** by se měly ošetřovat citronovou léčbou. Doktor Mallet léčí chronické případy kataru následujícím způsobem: čajová lžička olivového oleje s čajovou lžičkou citronové šťávy je postupně – skrze kapátko – vkapávána do každé nosní díry. Kape se také každý týden do uší pro očištění a oživení.

Malé dávky citronové šťávy a olivového oleje se přidávají do jídla miminkům, když jsou odstavována, a dávky se zvyšují s růstem dítěte. Tato metoda, jak říkají pacienti doktora Malleta, pomáhá předcházet běžným dětským nemocem skrze své specifické imunitu podporující přednosti.

**Zácpa** se léčí pomocí vnitřního a vnějšího užívání citronové šťávy a olivového oleje. Čtyřikrát denně se užívá malá štamprle olivového oleje a citronové šťávy. Tělo se třikrát týdně masíruje citronovou šťávou s olivovým olejem.

**Nosní mandle** se léčí ředěnou citronovou šťávou, která se kape nebo jemně nasává nosními dírkami.

**Při artritidě** se citronovou šťávou a olivovým olejem jemně masírují klouby po předchozím zahřátí horkou koupelí nebo suchými horkými obklady v posteli.

Obklady z citronové bílé dužiny se všeobecně používají na **vředy, abscesy a poranění kůže**. Vnitřně se při tom také užívá citronová šťáva.

**Při bronchitidě** je dobré používat citron a olej pro kloktání (žvýkání – poté vyplivnout) a také pro vnější masáž krku a hrudi.

**Při cirhóze jater** se denně používá ve zdravotním domě doktora Malleta i tucet citronů. Pacienti dále ve své stravě nedostávají škrob a jí hodně ovoce, jako jsou rozinky, pomeranče, ananasy atd.

Úžasných výsledků se dočkali ti, kteří trpěli **kolikami**, když masírovali břicho dvakrát denně (když leželi) citronovou šťávou a olivovým olejem.

**Při průjmu** doktor Mallet používal jablečnou dužinu a citronovou

šťávu jak pro mladé, tak i pro staré. Při ekzémech se citronová šťáva s ananasovou šťávou podává každou hodinu a k tomu strava bez škrobů, dokud není nemoc vyléčena. Chřipka, bolest hlavy, porucha trávení se léčí se zvyšujícím se použitím citronové šťávy jak vnitřně, tak z venku. Při žloutence se citronová šťáva podává spolu s mrkvovou šťávou.

Doktor Mallet dosáhl úžasných výsledků při léčbě **neurózy** pomocí olivového oleje a citronové šťávy. Důležitý vápník, kterého je většinou při neuróze málo, je takto podán spolu s nervy vyživujícími látkami v olivovém oleji, což dodá pacientovi do jeho stravy šmrnc. Denní masáž olivovým olejem a citronovou šťávou musí být také přísně dodržována.

Léčba **hemoroidů** v tomto citronovém zdravotním středisku je také velmi úspěšná. Strava je podávána suchá. Žádná voda se nepoužívá – pouze ovoce a zelenina. V noci se jemně dovnitř rektálně aplikuje (klystýr) malý hrníček teplého olivového oleje a citronové šťávy – a nechá působit.

## *Kosmetika a citron*

S příchodem nové dehydratované citronové šťávy v prášku mohou ženy, které se zajímají o svou krásu, mít vždy po ruce pohodlnou skleničku čistého citronu, kterou mohou vždy použít, bez neestetického vytlačování citronů na toaletním stolku.

Citron je velmi hodnotné bělidlo rukou a nehtů. Nové vysoce zářivé přelivy obsahují citron. Prostředky pro zlepšení pórů v extra moderních kosmetických obchodech obsahují přírodní citronovou šťávu a jeden z prostředků efek-

tivního zmenšení prsou je také citronová šťáva.

Nový tekutý prášek je vytvořen jak pro léčbu, tak pro krásu. Obsahuje přirozenou šťávu z citronu pro schopnost zadržet lesk tváří a nosu a také pro bělicí a pihy odstraňující účinky.

Citronovojahodová zubní pasta je novou bělicí pastou pro zuby, které jsou potaženy tmavým filmem a zásaditým zubním kamelem.

Newyorská učitelka tance nechává svým žákům masírovat nohy a klouby olivovým olejem a citronovou šťávou před a po každé lekci a experti tělovýchovné kultury nyní používají velké množství masážního krému vyrobeného z vaječného žloutku, citronu a olivového oleje.

Pařížské herečky předchází tmavým kruhům pod očima aplikací citronové šťávy dvakrát denně. Používá se také jako prevence žlutého vzhledu krku.

Jedna mladá herečka s sebou vždy nosí čistící tamponky pro odstranění make-upu během dne. Má je ve skleničce, do které přikápně citronovou šťávu, aby si zajistila při každé aplikaci vybělení stejně jako vyčištění své pleti, než aplikuje další make-up.

Citron má mnoho použití **pro vlasy a hlavu**. Masírování pokožky ve vlasech si může udělat každý doma a pro své úžasné antiseptické účinky může být ponechán přes celou noc.

### **Citron, dobrá léčba zlovyku kouření**

Pokud si někdo opravdu přeje přestat kouřit, zjistilo se, že když přijde chuť si zapálit nebo něco kousat, je dobré si dát do pusy

citronovou šťávu a chuť pomine. Asi po třiceti dnech této léčby přejde všechna chuť na cigarety. Pohodlný způsob, jak to používat, je, že budete s sebou nosit nakrojený citron zabalený do voskového papíru a když přijde chuť na tabák, tak si nasajete plná ústa šťávy. Během dne budete možná muset potřebovat několik citronů, abyste vždy zahnali nechtěnou touhu po cigaretě.

Je také velmi důležité přestat používat silně kořeněná jídla, omezit pepř a sůl, protože to pouze zvyšuje touhu po cigaretách a alkoholu.

### **Citron pomáhá zvítězit nad alkoholem**

Člověk by měl pochopit zlo tohoto jedovatého nápoje a požehnání absolutní abstinence. Měl by se vzdát věcí, které zničily jeho zdraví, a nahradit je velkým množstvím ovoce. Pomeranči, citrony, švestkami, broskvemi a mnohým jiným ovocem. Boží svět je produktivní, pokud se budeme pořádně snažit.

Je zjištěno, že čím více se dodá do stravy ovoce, zvláště citronů, tím menší je chuť po alkoholických nápojích.

### **Citron a stimulace práce střev**

Šťáva z jednoho citronu ve sklenici teplé vody je velmi efektivním simulantem trávení. Zácpě se dá velmi úspěšně předejít pitím dvou až čtyř sklenic citronové šťávy hned po ránu.

### **Citron, nebo ocet?**

Ve většině případů se může citronová šťáva použít místo octu, jako je třeba zavařování či zálivky do salátu, ochucení polévek atd. Takto se člověk vyhne škodlivým

účinkům, které tělu ocet způsobuje.

### **Ředidlo a čistič krve**

Vymačkej jeden citron do sklenice vody a vypij půl hodinu před snídaní, aby ses očistil od všech jedů a zředit svou krev.

Přeloženo z materiálů Abundant Life Ministry, P.O.BOX 913; Chadron, NE 69337; USA

## **Voňavá**

*Sednu si jenom na chvíličku tadyhle venku na lavičku.*

*Přiběhne vnouček od her svých a koukne se do očí mých a ptá se:*

*„Co budeš dělat, babičko?“*

*Pohladím ho a odpovím:*

*„Vezmu si do dlaní jablíčko a lehce ho ubrouskem vyleštím.*

*Vidíš teď, jak se leskne?*

*A ukazuje obrázky.*

*Ted' si ho po tvářích pokoulím, k očím ho přiložím, pak dlouze přivoním.“*

*A vydechla jsem zdlouha.*

*„A co tam vidíš v jablíčku?“*

*„Já – vidím svoji babičku a cítím z drsných dlaní,*

*to nebylo snad jinak ani – s tou vůní se mi svázaly*

*vánoční křížaly.“*

*„Cos myslela si na chvíličku?“*

*„Vzpomínala jsem na maminku, na vůni jejich dlaní, to pravda není ani,*

*a vůni takovou – no vpravdě štrúdlou.“*

*„Co ještě je v tom jablíčku?“*

*„No, je tam plno vzpomínek.*

*Jak Tvá mamka a tatínek i dědeček a babička*

*vyleštili vždy jablíčka a do mísy je dali,*

*aby se vzpomínky uchovaly...“*

Eva Zavadilová

# Na vaše dotazy odpovídá lékař

**Dotaz**

*Dobrý den, paní doktorko, trpím nemocí RS a průběh nemoci je chronicko-progresivní. Dochází u mě ke zhoršení nemoci často, ale za posledních 5 dnů mám tak obrovské křeče, že se kvůli nim nemohu hýbat. Zhoršila se mi chůze a vše mně brní. Závratě jsou silnější. Nevím, jestli se jedná o ataku. Užívám medrol a baclofen. Co mám udělat? U lékaře jsem byla asi před měsícem a další návštěvu mám až za dlouho a nevím co s tím. Děkuji vám za odpověď.*

**Odpověď**

Křeče a přihoršení stávajících příznaků RS u pacientů s chronickou progresí a již s určitým neurologickým postižením nebývá atakou, ale bývá časté ve spojitosti s infekcí (někdy i bezpříznakovou infekcí močových cest). Doporučuji vám proto vyhledat jako prvního praktického lékaře k vyloučení infekce. Pokud nejste schopna vůbec sebeobsluhy a dopravy, pak vyhledejte nejbližší nemocnici, kde se provede totéž a zváží se další postup (antibiotika, kortikoidy).

**Dotaz**

*Dobrý den, mohu při aplikaci copaxone užívat citricidal jako prevenci infekčních onemocnění? Děkuji, Z.*

**Odpověď**

Jako u většiny obdobných přírodních preparátů přesný zásah do imunity není znám a nebyl podrobně zkoumán. Pravděpodobně nebude rizikový ve smyslu zásadního nabuzení imunity. Občasné užití by proto neměl být problém. Platí doporučení – v případě vysoké frekvence infekcí je potřeba řešit problém ve spolu-

práci s neurologem se zvážením imunologického vyšetření.

**Dotaz**

*Dobrý den, chtěla jsem se zeptat, jestli je pro mě jako pacienta s RS vhodný pobyt v infrasauně. Víím, že se mám vyhýbat nadměrným teplotám v létě, ale infrasauna je prý šetrnější než sauna klasická, tak nevím. Děkuji za odpověď, I.*

**Odpověď**

Obecně nelze doporučit. Pokud pacient sám touží to vyzkoušet, je to na něm. Sám pak uvidí, zda mu procedura dělá dobře či nikoliv – výjimky existují.

**Dotaz**

*Dobrý den paní doktorko, je prosím možné při RS užívat přípravek Brainway L-Tryptofan? Nemůže mít nežádoucí vliv na imunitu? Pokud je to v pořádku, lze jej kombinovat se seropramem a piracetamem?*

**Odpověď**

Z hlediska imunity by problém být neměl, ale kombinaci s uvedenými léky nelze doporučit pro neodhadnutelné interakce. Spíše než do potravinových doplňků s neprokázaným účinkem investujte peníze do pohybových aktivit – bez interakcí a se známým efektem.

**Dotaz**

*Dobrý den, prosím o radu. Mám diagnózu RS a jsem kuřačka. Přešla jsem na elektronické cigarety, ale můj lékař mi nedokáže říci, zda i tohle v nemoci škodí. Protože jsem dlouholetá kuřačka, je pro mě hodně těžké přestat kouřit úplně. Děkuji za odpověď, Z.*

**Odpověď**

V současné době není k dispozici žádná vědecká práce, která

by přímo vliv kouření elektronické cigarety na vznik a průběh RS zkoumala na rozdíl od mnohých prací, které jednoznačně dokazují velmi nepříznivý vliv kouření běžných cigaret. Z hlediska RS bych viděla problém obecně v opakované stimulaci sliznic. Je sice asi lépe stimulovat menším počtem škodlivých látek, ale dlouhodobě bude výsledek na aktivitu imunity – tedy jev u RS nežádoucí – obdobný. Elektronickou cigaretu bych tedy považovala za vhodnou pouze v rámci plánované snahy o definitivní stop kouření během několika týdnů.

**Dotaz**

*Dobrý den, pokud prochladnu nebo mě ofoukne, mám velké bolesti zubu a tváře. Analgetika nepomáhají. Prosím o radu co dělat, ať to tak nebolí. Předem děkuji za odpověď, s pozdravem P. G.*

**Odpověď**

Předpokládám, když kontaktujete naši webovou poradnu, že máte diagnózu RS. V takovém případě doporučuji vyhledat vaše RS Centrum, případně neurologa, může se jednat o příznak RS. Samozřejmě je vyloučení stomatologické příčiny, tedy aktuální vyšetření zubařem.

Zdravotní poradnu zajišťuje MUDr. Eva Krasulová, Ph.D. Neurologická klinika a Centrum klinických neurověd Univerzita Karlova v Praze  
1. lékařská fakulta a Všeobecná fakultní nemocnice v Praze  
Kateřinská 30, 128 00 Praha 2  
[poradna@roska.eu](mailto:poradna@roska.eu)  
[poradna@roska-praha.cz](mailto:poradna@roska-praha.cz)

Tato poradna je podpořena grantem společnosti Teva

# Pramen Brusnice, zvaný Vojtěška Břevnovský klášter s kostelem sv. Markéty

*Od letohrádku Hvězda jsme prošli oborou a místní zástavbou Petřin a Markéty, abychom starou cestou kolem břevnovského hřbitova došli k cíli našeho putování – k prameni Vojtěška se stejnojmenným altánem v zahradě Břevnovského kláštera.*

**P**odle pověsti sešli se u studánky kníže Boleslav II. z vládnoucího rodu Přemyslovců a sv. Vojtěch, druhý český biskup z rodu Slavníkovců. Oba měli podobný sen, v němž viděli silný pramen studené vody ve studánce s břevnem. Uposlechli společného vnučení a založili poblíž studánky klášter.

Skutečnost se nijak neliší od jejich snu. V roce 993 přivedl sv. Vojtěch z Říma dvanáct mnichů a pomohl jim založit první mužský klášter v Čechách ku cti sv. Benedikta.

Z jiného úhlu pohledu se můžeme na nynější areál Břevnovského kláštera podívat jako na bývalý druidský háj, s pramenem a s posvátnými stromy. On totiž okolní terén a situace pramene v malém údolíčku k tomu vyloženě vybízí. Pramen vytváří potok Brusnici, protéká pod klášterními budovami, protéká Jelením příkopem pod Pražským hradem a vlévá se do Vltavy pod Strakovou akademií. Celé údolí se nachází pod mohutným kopcem, který chrání i areál kostela sv. Markéty a kláštera



v Břevnově. Údolí je prostoupeno živými prameny a přírodními bytostmi, vytvářejícími zvláštní atmosféru. Genius loci je zde cítit skoro na každém kroku. Pramen čisté vody i potok se podílel na přirozené ochraně ostrohu Pražského hradu, aby poté vyústil do Vltavy.

K úvahám nad posvátností místa a i nad pramenem jako takovým se nám tady nabízí, dalo by se říci i vnucuje, ne příliš vzdálený

pohled, kdy křesťanští benediktinští mystici (jacísi novodobí druidové) programovali vyvěrající pramen Brusnice (pod názvem Vojtěška), a určovali tak budoucí úlohu vody s vědomím, že tyto informace budou zesíleny o sílu Matky Země, aby se donesly v plné síle do okolí Pražského hradu v podobě potoku Brusnice. Snad bylo jen v dobrém úmyslu, přenechat tomuto sídelnímu místu českých knížat něco ze síly



nejen starých druidských znalostí, ale také i z moudrosti Matky Země.

Síla vody je nezměrná a bohužel, moderní člověk ne vždy toto má na paměti. Uvědomujeme si to? Uvědomujeme si sílu vody a její schopnosti absorbovat do sebe naše myšlenky? Nejenom ty dobré, ale i ty zlé, destruktivní, které činí vodu mrtvou či jedovatou hmotou, a ne živoucím organismem, jak tomu bývalo dříve. Zde nezbyvá než poděkovat našemu nejpřednějšímu světci, sv. Vojtěchovi, že s trpělivostí bdí nad pramenem Vojtěšky, pojmenovaným ku jeho slávě, a dbá na to, aby se tento pramen a celý potok Brusnice stal živoucím organismem s vírou a odkazem našich předků tak jako kdysi.

Dnes v místě pramene Brusnice (Vojtěšky) stojí letohrádek Vojtěška s kaplí s fragmenty původní románské klenby a sochami světců i knížete. Současná podoba letohrádku pochází z období let 1722–1725, kdy probíhala barokní obnova kláštera. Tato stavba, citlivě posazená nad pramen, ladí s celkovým duchem místa prameniště i zahrady kolem Břevnovského kláštera.

Břevnovský klášter je druhým klášterem v Praze a prvním mužským klášterem. Již od svého vzniku slouží řádu benediktinů. Současný barokní vzhled je z 1. poloviny 18. století, kdy probíhala přestavba původního kláštera poničeného husity. Kostel sv. Markéty byl vystavěn v letech 1708–1715 podle projektu Kryš-



tofa Dientzenhofera a je vyzdoben malbami od Jana Jakuba Stevense ze Steinfelsu z let 1719–1721. Oltářní obrazy jsou dílem Petra Brandla. Na výzdobě se podílela i řada dalších významných umělců své doby.

V neposlední řadě nesmíme zapomenout se zmínit o kryptě Břevnovského kláštera pod presbytářem baziliky sv. Markéty. Toto neméně zajímavé místo je před zraky návštěvníků kostela skryto, ale lze ho spatřit při prohlídce kláštera. Byly zde objeveny zbytky románské trojlodní baziliky z kvádríkového zdiva se sloupy a krychlovými hlavicemi z původního klášterního kostela a také stopy ještě starší dřevěné stavby – snad původního kostelíka založeného svatým Vojtěchem. Památky byly zachovány ve vynikajícím stavu díky závazce starší stavby až do výše šesti metrů při vyrovnávání terénu na současnou úroveň. Románská stavba byla jednoduše zavezena zeminou a tím bylo umožněno zachování cenných architektonických pokladů do dnešních dnů.

Plně doufám, že nejen naše

činy, ale i naše myšlenky si víru, spokojenost a pochvalu od našich předků plně zaslouží.

Libor Domas

foto: autor a Jiří Škaloud

# Maraton s roztroušenou sklerózou

*V březnu 2015 odstartoval již počtvrté maraton s roztroušenou sklerózou*

**N**a tradiční cvičební maraton s roztroušenou sklerózou zval již počtvrté Nadační fond IMPULS. Sportovně-dobročinná akce proběhla od pátku 6. do soboty 7. března 2015 v 10 městech celé naší republiky i 2 v zahraničí. Hlavním účelem je podpořit pacienty s roztroušenou sklerózou, motivovat je k aktivnímu přístupu k nemoci a upozornit na nezbytnost pravidelného pohybu při její léčbě.

Maraton odstartoval v pátek v 17 hodin v sokolovně v Průhonicích u Prahy. Až do sobotní 18. hodiny se zde střídaly v kruhovém tréninku týmy pacientů, jejich přátel a rodinných příslušníků, ale i lékařů, fyzioterapeutů a veřejnosti. K maratoncům v Průhonicích se postupně přidávala i další



města v Česku a letos nově i ze zahraničí. Všechna města, kde se cvičilo, byla postupně propojena pomocí telemostů a symbolicky si předávala štafetový kolík.

Organizace Roska Ústí nad Orlicí se připojila v sobotu 7. března 2015 ve 13.00 hodin v tělocvičně Golem Group v Letohradě. Po společném úvodním cvičení se účastníci vystřídali na různých stanovištích s míči, gumami

a holemi se zaměřením na podporu funkcí, které mají pacienti s RS oslabené. Letos poprvé si vyzkoušeli i neuropsychologický trénink kognitivních funkcí s využitím počítače.

Zapojit do maratону se mohl v podstatě každý. Pravidelný aktivní pohyb je důležitý v životě každého, i zdravého člověka. Cílem této akce je upozornit na to, že při léčbě roztroušené sklerózy je kromě užívání adekvátních léků pravidelné cvičení naprosto klíčové.

Uspořádat osvětovou akci pro pacienty s roztroušenou skleró-







zou přišli před čtyřmi lety sami pacienti. Oslovili své lékaře a fy-

zioterapeuty z MS Centra Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

a Nadační fond IMPULS a 24hodinový maraton s RS byl na světě. Myšlenka nadchla i pacienty a lékaře z řady dalších měst a z původních 84 účastníků v roce 2012 si přišlo letos zacvičit již na 860 lidí. Sportovní maraton měl také charitativní podtext. Celkový výtěžek z dobrovolného startovního a darů ve výši 116 848 Kč půjde zpět pacientům – na podporu rehabilitace a nákup rehabilitačních pomůcek a vybavení.

Hana Pauková  
ROSKA Ústí nad Orlicí

## Tai chi

[Taoist.cz](http://Taoist.cz) – *toto je adresa, kde se dozvíte o cvičení taoistického tai chi.*

**P**okud máte zájem, dočtete se tam o vzniku a způsobu cvičení. O všem, co znamená a kde se dá u nás provozovat. Jsou to všechno zajímavá a důležitá fakta. Mě ale zajímá spíše ta duševní a duchovní stránka.

Před více než patnácti lety jsem se čistě náhodou dostala do skupinky lidí, kteří se o tai chi zajímali a začala s nimi cvičit. Měli jsme moc milého a trpělivého instruktora a temnou, vlhkou tělocvičnu ve sklepě. Scházeli jsme se jednou týdně a naše nadšení a energie tu studenou díru vždy krásně proteplily a prozářily. Vnímám tai chi jako bojové umění spojené s tancem a baletem. Všechny pohyby jsou krásně vláčné, jemné. Správné dýchání přichází samo, nemusí se na to myslet. Tělo si samo řekne, kdy se potře-

buje nadechnout a vydechnout. Pohyby vám mohou připadat ze začátku dost složité. Časem ale zjistíte, že to jde vlastně samo.

No a jak jsme krásně cvičili, tak přišla tuhá zima. V té naší sklepní tělocvičně popraskalo topení a byl konec. Cvičit se v ní už nedalo a jiný prostor jsme nesehnali. Tím to pro mě na léta skončilo.

Díky dobré kamarádce jsem se k tai chi ale mohla zase vrátit! Před dvěma měsíci jsem měla štěstí a seznámila se s předsedou a statutárním zástupcem pro taoistické tai chi v naší republice. Vyprávěla jsem mu o našem cvičení v Tuzarce a o našich rekonvalescencích. Sehnal nám instruktorku (svou manželku) a já začala s nadšením dávat dohromady skupinku. Scházíme se jednou týdně u nás v Tuzarce. Není nás moc, ale nemusí pršet, stačí...

Rádi uvítáme další nadšence. Přesto, že tělocvična není temná ani vlhká, naše nadšení a energie je tady znát. Cvičení nám pomáhá nenásilnou formou rozhýbat záda, ruce, podpořit rovnováhu, zlepšit držení těla. A zlepšit náladu! Bohužel zatím není zajištěna doprava, tak se musí každý dostavit svými silami. Pokud máte zájem zkusit něco nového, zajímavého a zdraví prospěšného, neváhejte. Cvičíme každé pondělí od 17 hodin a věřím, že to bude pokračovat i po prázdninách od září.

Všem přeji nádherné léto a hodně nových, krásných zážitků.

Alice Plundrová  
Roska Praha

# Roska Praha v Krkonoších aneb STOP sněhovým bariérám

*V březnu letošního roku (8.–13. 3. 2015), Roska Praha uspořádala ve spolupráci s Centrem handicapovaných lyžařů druhý ročník zimního rekondičního pobytu, který se tentokrát konal v kouzelném prostředí Krkonoš.*

Zájemců o účast na této rekondici bylo tentokrát šest, avšak ze zdravotních důvodů musel jeden z nás odstoupit, a tak jsme nakonec v neděli vyrazili ve složení Jana, Danča, Stáňa, Jarda a Petr společně s osobními doprovody Maruškou, Janou, Zdenkem a Mirkem. Po pohodové cestě jsme dorazili na základnu Centra handicapovaných lyžařů, které se nachází v poklidné oblasti Janských Lázní, v blízkosti lyžařského svahu Duncan. Tady na nás již čekali instruktoři Marek, Katka, Marta, Michal a Martin, kteří nás velmi srdečně přivítali. Po ubytování proběhla tzv. „suchá příprava“, která spočívá ve výběru a zkoušce potřebných lyžařských pomůcek, následné teoretické instruktáži a sdělení užitečných informací. Po příjemně stráveném odpoledni jsme se všichni včetně instruktorů přesunuli do restaurace „Stříbrný pramen“, kde jsme měli zajištěny večeře na celou dobu rekondice. Po večeři pak následovalo přátelské posezení a poté i zasloužený spánek.



Pondělní ráno nás přivítalo slunečnou oblohou, a tak jsme po snídani, kterou jsme měli zajištěnou v místě ubytování, nasedli do aut určených pro přesun na lyžařské svahy a vyrazili jsme do Špindlerova Mlýna, respektive do lyžařského střediska Svatý Petr. Po dojezdu nás naši instruktoři, ke kterým se na místě přidal ještě jejich dobrovolník Michal, usadili do přivezených monoski a biski, a mohli jsme vyrazit za pomoci

instruktorů sedačkou vzhůru k výšinám. Celý den jsme pak sjížděli prosluněné svahy se třpytivým sněhem a užívali jsme si vše, co k lyžování patří. Po příjemně stráveném sportovním dni jsme se pak vrátili na naši základnu, kam jsme dorazili plní pozitivních dojmů z nově získaných zkušeností, o kterých jsme hovořili do pozdních večerních hodin.



Úterý probíhalo ve stejném duchu jako předchozí den. Počasí bylo nádherné, modrá i červená sjezdovka byly pěkně upravené a k tomu všemu přátelská pohoda nabitá humorem, úsměvy a úžasnými pocety ze zimního sportovního vyžití. Co více si přát?

Středeční den se pak nesl v duchu zaslouženého odpočinku a relaxace. Dopoledne jsme podnikli procházku po Janských Lázních a kromě kolonády jsme prošli i další zákoutí tohoto lázeňského města. V odpoledních hodinách jsme se rozdělili na dvě části podle svých zájmů. První skupina se vydala na výlet kabinovou lanovkou na Černou horu. Druhá skupina navštívila trénink handicapovaných golfistů, který probíhal v tělocvičně obchodní akademie Olgy Havlové v Janských Lázních. Zde si Danča osobně vyzkoušela paragolfer neboli vozík, který umožní vozíčkáři, aby mohl hrát golf vestoje.

Večer jsme se pak všichni opět sešli na večeři a odpočinkový den jsme pak uzavřeli přátelským posezením u společného stolu.

Ve čtvrtek jsme se opět přesunuli do Špindlerova Mlýna, kde jsme brázdili zasněžené svahy do

doby, než došlo k propadnutí nástupního přemostění, které vedlo k sedačkové lanovce. Žádnému z návštěvníků areálu se nic nestalo, a tak jsme vtipkovali, jestli ke zborcení nedošlo po průjezdu Michala s Jardou, kteří dají dohromady pěkných pár kilogramů. Po svačince a naložení našeho materiálu jsme poté vyrazili zpět na naši základnu, kde jsme, jako každý den, strávili příjemný večer ve společnosti našich instruktorů.

V pátek jsme, vzhledem ke zmíněné události ve Svatém Petru, navštívili město Trutnov, kde jsme podnikli okružní procházku po jeho historickém centru. Následně jsme se vrátili do Janských Lázní, kde jsme se všichni sešli u oběda, od kterého jsme se rozjeli do svých domovů.



Zbývá již jen dodat, že velké díky za úžasné zážitky patří organizačnímu týmu Rosky Praha a Centra handicapovaných lyžařů, samotným instruktorům a dobrovolníkům, a v neposlední řadě i panu Šedovi z restaurace Stříbrný pramen za jeho kulinářské umění. **Na shledanou v příštím roce!**

kolektiv účastníků  
zimní rekondice 2015

## Odemykání

*Odemykání řek*

*Odemykání studánek*

*A také lodí*

*Co v zimě byly na zámek*

*Vodáci vyrazí z jara na řeky*

*A vody už nejsou tichem zaklety*

*Vodácké AHÓÓJ řeku povzbudí*

*A v jejím meandru se život  
probudí*

*V rákosí*

*Kachny klábosí*

*Stříbrné rybky*

*Jsou rychlé jako šipky*

*Vegetace bují na hladině*

*Kořeny mají v hlubině*

*Nad vodní hladinou se vrby  
sklání*

*Jejich proutí na jaře chlapaní  
shání*

*Když měsíc posvítí na hladinu*

*Žabáci koncertují už hodinu*

Jana Vodáková

# Ta naše Třemošnička

*Do Třemošné u Plzně jezdí Roska Praha na rekondice už leta letoucí. Sdružení občanů Exodus má pro nás připravený program šitý na míru. Jsou to různé ergoterapeutické techniky, výlety, apod., co si z jejich nabídky vybereme.*

**B**udova Exodu je ze všech objektů, které máme k dispozici v rámci našich rekondic, nejvhodnější pro vozíčkáře. Naprosto bezbariérové prostory.

Jaro v plném proudu, pobrali jsme všechny vozíky, chodítka a berle, naskládali se do auta a vyrazili směr Třemošná. Sice samé ženské, ale musím použít měkké i, protože mezi námi byl jeden muž. Navíc byl Jarďa na rekondici poprvé. Naše drůbeží hejno bral sportovně.

Třeba když jsme zdobili skleněné svíčky nalepovacími motivy. Na výběr byly převážně malé či větší sněhové vločky, hvězdičky, vánoční stromečky. Našla jsem



dva motýly, tak jsem seskupila motýly ve vánici. Jarďa si nalepil

dvě hvězdy doprostřed brýlí a pravil, že teď je v jeho očích každá žena hvězdou. Já si nalepila hvězdičku na tvář, ostatní si ozdobili kromě svíček nosy, čela, uši, bradu... něco jako piercing.



Nejméně o deset let jsme si prodloužili život při pletení košíků z pedigu. Jak známo, smích prodlužuje život. Instruktorka Lenka se zápallem i trpělivostí vysvětlovala, jak tu změřt proutí smotat do tvaru košíků. Je to jednoduché: jedna, dva, třetí zaháknout, jedna, dva, třetí zaháknout, jedna, dva, ... hergot, kde jsem to skončila, ta chyba není vidět, párat už to nebudu! Nakonec mi to docela šlo, jde o to, získat určitý nadhled. Ostatní na tom byli obdobně, kromě Máří. Ta se za pět hodin



nenaučila počítat do tří. Do toho zámotku, který vytvořila, bude prý vkládat dvě štamprata. Jarda je povoláním výtvarník, tak šel trochu proti proudu a upletl ptačí klec.

Keramika je mezi námi také velmi oblíbená. Naše hrnky bychom mohli prodávat, tak se všem povedly. V mém případě šlo o květináček. To ucho mi tam prostě nedrželo.

Dalším bodem ergoterapie bylo batikování triček. Pokaždé si říkám, že už stačilo, ale nakonec mi to nedá. Snažím se o nestandardní postupy. Minule jsem vlhkým tričkem vytřela zbytky všech barev, rozsypaných po stolech. Převažovala modrá. Tričko vypadalo báječně, dokud jsem ho doma omylem nevyprala s ostatním prádlem na 80 stupňů. Když jsem ho vytáhla, bylo světle modré, zbytek prádla byl tmavomodrý. Přesto jsem to v Třemošné nevzdala. Rozhodla jsem se, že pro svou dceru Aničku vytvořím tričko se sluníčkem na hrudi. To bude jednoduché! Vytáhla jsem vepředu cíp, převázala provázky a ten cíp vyválela ve žluté barvě. Po

zapečení v mikrovlnné troubě a následném vymáčení v octové vodě z toho vznikly erupce na slunci po celém tričku. Anče se to moc líbí, prý na běhání, je to sportovkyně. Ostatním vyšly jejich kreace daleko slušivější.

Zdobení květináčů tzv. ubrouskovou technikou jsem dokázala pouze za pomoci Alice (vedoucí rekondice). Ona je totiž na rozdíl ode mě šikovná a trpělivá. Takže vystřihnout motiv z mikroskopicky

tenkého kuchyňského ubrousku a hladce ho nalepit na květináč je pro ni hračka. Na oplátku jsem jí napsala hodnocení rekondice, což je povinností každého vedoucího rekondice. Jo, každý dělá, co umí. Alice umí tvořit, já to zhodnotím.

Malování skleněných váziček nedopadlo tak dobře, barvy vlivem přitažlivosti zemské nedržely, stékaly po skle dolů. Moje vázička vypadala jako vymáchaná v žabinci.

Další nabídka Exodu byl výlet. Mají k dispozici velké auto, kde mohou cestovat i vozíčkáři. Rozdělili jsme se na dvě skupiny. Nejprve jela jedna skupina (3 chodící + já na vozíku + 1 doprovod) na prohlídku věhlasného kláštera Plasy. Řidič z Exodu Vojta nás vyložil u kláštera a jel pro druhou skupinu, která mířila do Plzně na náměstí.

Na tomto místě bych ráda uvedla některá historická fakta, která nás zaujala.

Královská štola – tedy páteřní kanál dlouhý asi 220 m, vysoký 1,7–2,2 m a široký přes 4 m



## Plasy

Kláster, jehož základy pocházejí z počátku 12. století, je monumentální, klenby, stropy a samonosné schodiště od světoznámého stavitele Santiniho úžasné, fresky ještě úžasnější.

<http://www.klaster-plasy.cz/?Dejiny>

odvádí přebytečnou vodu ze základů a střech konventní budovy. Zároveň v minulosti naháněl vodu na mlýnské kolo a pilu, ale zejména proplachoval dřevěné prevěty (záchody), které jsou vysazeny na krakorcích nad touto štolou. Tyto záchody byly rozděleny na prevěty a pisoáry. Zároveň byly opatřeny nikou na svíčku a odvodem pro zapáchající vzduch do komína. Dnes se jimi mohou návštěvníci alespoň na chvíli podívat do Královské štoly během prohlídky prvního patra konventu. Zcela podle cisterciáckých zvyklostí je plaský klášter založen v údolní nivě řeky Sřely, která svým meandrem vymezuje hranici areálu na jižní a západní straně. Na řece mniši již ve středověku vybudovali umělý kanál vedoucí klášterním areálem, tzv. Královskou štolou, díky které naháněli vodu na mlýn a poháněli pilu.

Výjimečností plaského vodního systému je dokonalé řešení základů konventu, které bylo kvůli bažinaté půdě zpevněno 5100 dubovými kůly zatlučenými do země. Přes ně byl položen trámový rošt a teprve na něj vystavěno zdivo budovy. Aby rošt nezačal hnit a budova se propadat, byla do základů přivedena voda z několika pramenů, která zamezila pří-

stupu vzduchu ke dřevu, a to de facto zkamenělo.

Ovšem, co jsme nejvíce obdivovali, byly středověké mnišské latríny (prevěty) a pisoáry (viz výše). To je jasné, tohle nás nejvíce zajímá.

Čistota, prostornost, bezbarierovost, hygiena. Hluboko pod otvory proudila čistá voda., která si jistě hravě poradila s jakýmkoliv množstvím mnišských exkrementů. A pak, že středověk nedbal na hygienu! Kam se hrabe starověký římský akvadukt, potažmo dnešní čističky odpadů.

Na konci měla naše prohlídka



ještě další zajímavost. Expozice starobylé lékárny zaujala především Máří. Štelářky a poličky plné dóziček a skleniček, kde lékárníci uchovávali jedy, bylinky a slavný Plaský prášek. Na nic nečekala, jednotlivé exempláře brala do rukou, očichávala, otvírala, zkoumala. Slečna průvodkyně jenom polkla a dodatečně špitla, že jí tedy dovoluje, aby si jednotlivé kusy prohlédla.

Po prohlídce kláštera jsme plynule pokračovaly návštěvou přílehlé hospody. Tam jsme si daly velmi chutné místní plaské pivo a v klidu vyčkaly příjezdu řidiče Vojty. Na požádání nás ještě při zpáteční cestě provedl místním letištěm. Tak nás napadlo, že příště bychom si mohli zamluvit seskok padákem.

Druhá skupina si výlet v Plzni také užila. Ti si zase prohlédli kostel na náměstí a muzeum hraček. A hlavně místní cukrárnu. Jak mi to tak líčili, zřejmě jim vyjedli zásoby.

Další den i na špekáčky došlo. Vojta nám je připravil na grilu.

Bašta!

Při odjezdu domů bylo auto zpět do Prahy dvakrát těžší o množství našich výrobků.

A jak to tak píšou děti rodičům ze škol v přírodě:

Jíme dobře, spíme dobře, dojeli jsme dobře.

Ivana Rosová

# Cesta z Třemošné

## AHOJKY HOJKY!

**M**oje cesta domů z Třemošné byl jeden nervák. Čtete a nesmějte se nahlas, zaprskáte si monitor.

Na nádraží do Třemošné jsem došlapala dobře a s předstihem, půl hodky jsem si počkala. Přijel vlak, nastoupila jsem v pohodě. Chci si připravit peníze na jízdenku, a průkaz ZTP mám, ale nemůžu najít peněženku, kde mám slušnou dávku peněz. Začala jsem hrabat v báglu, hrabu, hrabu, peněženku jsem nenahmatala. Nevadí, v Plzni mám ještě chvíli čas, V průkazce mám 7 Kč na autobus, snad mi bude stačit na jízdenku do Plzně. Tam si koupím do Budějic. Přišel průvodčí, jízdenka do Plzně stála 5 Kč (fajn). Stejně hrabu, vyhrabala jsem celý bágl. Polívka mi vypadla na zem, nerozbila se, sláva. Peněženku jsem nenašla. VŽDYŤ JSEM SI DO NÍ DÁVALA NA POSLEDNÍ CHVÍLI JÍZDNÍ ŘAD, CO JSEM VYPSALA Z PC. Asi mi někam zapadla na posteli při balení a přebalování. Plzeň to jistí, v kufru mám bankokartu, tak to koupím přes ni. No jo, ale přece nebudu vybalovat kufr na peroně. Pohybují se tam různí chňapkové. Šla jsem loudit do informací, jestli si tam můžu vyhrabat kufr, že se na peroně bojím. Slečna byla milá a dovolila mi to. Než jsem nahmatala peněženku s doklady, musela jsem vyházet polovinu věcí, které se mi tam už nechtěly zpátky vejít. Peněženka nikde. Bankokartu mám a jinak ani floka, já si dala peníze do té peněženky, {Ukotvení: GoBack} co nemám. Jo a to jsem vysypala ještě jednou příruč-



ní bágl. NIC. No nějak to pořeším. Že nemám peněženku s penězi mne ani tak netrápilo, trápilo mne, že nemám 5 Kč na autobus do Zahájí. Jdu si koupit jízdenku přes kartu. Před pokladnou 3 Němci a pokladní jim cosi řešila přes počítač. Tak čekám, poskakuji, za pár minut mi jede vlak. Koupila jsem jízdenku za 40 Kč. „Kdy mi to jede do Budějic?“ ptám se pokladní. PRÁVĚ TEĎ! NO ZKUSTE TO. Letím na nástupiště jako blázen, všechny bágly za mnou vlají. Ha, co vidím, výpravčí před vlakem, průvodčí zavírá dveře. Hulákám JEEŠŠŠTĚĚ NÉE-ÉE JESTĚĚĚ JÁÁÁÁÁÁ. Počkali na mne. Průvodčí mne nacpal do vlaku a už se jelo, dobrý. Jinak bych čekala do 17 hod. a bylo 14. No jo, ale jak z Budějic dom. To byla zase makačka na palici. Když budu mít čas, vyberu z bankomatu. Ze Strakonice jsem v kupé jela sama, začala jsem zase hrabat a vybírat věci z báglu. Co když nebudu mít čas na banko-

mat? Nic. Tak věci zase skládám zpět. DESET MINUT PŘED BUDĚJICEMA JSEM OTEVŘELA KOSMETICKOU TAŠTIČKU, NO A PENĚŽENKA MI VYPADLA POD NOHY. JUPIÍÍÍÍÍÍ, mám na autobus 5 kaček. Chvátám z nádraží na autobus, už měl nastartováno a čekal jen na mne. Tak bych ten bankomat stejně nestihla, vlak měl totiž trochu zpoždění. Mě už ta peněženka tak netrápila jako ta pětikačka, co mi chyběla. Jo, a to byl poslední autobus k nám, do Zaháje.

Páčko, doufám, že jsem vás trochu pobavila,

Máří

*Takhle nám popsala mailem svou cestu domů z rekondice v Třemošné do Zaháje Marie Kautová. (pozn. red.)*

# Jak to všechno začalo...

*Bylo nebylo, tak takhle začíná každá druhá či třetí pohádka pro děti a u nás to nebylo jinak*

**P**ři jedné rekondici ve Střel-  
ských Hošticích jsme se  
poznali s trenérkou tri-  
cyklistů Hankou Kolínskou z Blat-  
né, která úspěšně několik let vede  
tělesně handicapované sportovce  
i na mezinárodní úrovni. Ale zpět  
k naší pohádce. S Hankou a jejími  
nejlepšími sportovci jsme po mno-  
ha letech zavzpomínali, co to je  
si znova šlápnout do pedálů  
a projet se na tricyklu. Dvě nebo  
tři kola, to je jedno, hlavně že nám  
vítr sviští kolem uší a nejistota  
s rovnováhou je tatam. A nezůsta-  
lo jen u pedálů, zkusili jsme i hod  
oštěpem, což dalo hůlkařům po-  
měrně zabrat. Sportovně naladění  
jsme se ale museli smířit s tím, že  
bydlíme všichni daleko od Blatné,  
abychom se zapojili do tréninku.  
Začali jsme proto společně s Han-  
kou hledat sport, který by vyhovoval  
osmi nadšencům, kteří měli  
chuť v pokročilém věku i se svými  
pohybovými problémy změnit svůj  
život. První naše sportovní akce  
bez tréninku byly Mezinárodní hry  
pro handicapovanou mládež v **Br-  
ně (r. 2010). Věkově jsme byli**



trošku jinde, ale na to se tu nehrá-  
lo. My si tehdy vezli domů bronzové  
medaile v disciplíně Dráhové  
kuželky a nezapomenutelné zážit-  
ky z večerního benefičního kon-  
certu muzikálových zpěváků na  
nádvoří hradu Špilberk. Bohužel  
nevím, zda umístění či věk bylo  
důvodem, ale dalšího pozvání  
jsme se už nedočkali. Nadšení  
z dobrého umístění drželo v nás

stále chuť sportovat, a tak se  
hledalo a hledalo a najednou tu  
byla boccia. Sice jsme ji znali už  
o pár let dříve a s půjčenými  
míčky si pohrávali bez znalostí  
pravidel na našich rekondicích,  
ale teď to bude opravdově. A tak,  
jako chodí v pohádkách Honza na  
zkušenou do světa, vyrazilo ko-  
nečně naše osmičlenné družstvo  
nadšenců na svůj první přátelský  
turnaj v boccie do Litomyšle. Byl  
prosinec (r. 2011), takže byly  
nervy nejen z toho, jak zvládneme  
hru, ale také, jak se popereme  
s náledím a sněhem. Musím při-  
znat, že polovinu turnaje jsme  
hlavně bojovali s pravidly hry.  
Nakonec to nedopadlo špatně  
a my se všichni umístili v první  
dvacítku z padesáti zúčastněných  
sportovců z celé republiky. I v dal-  
ších letech se nám v Litomyšli  
dařilo, a snad i proto se tam rádi  
vracíme na přáteláky i dvakrát za  
rok. Myslím, že Litomyšl byla





hlavně takový odrazový můstek. Tady nás oslovili další pořadatelé turnajů v boccie a získali jsme dobré rady od paralympionika Leoše Laciny, který si v tomto sportu přivezl bronz z paralympiády v Londýně. Chuť hrát nás neopouštěla, ale dvakrát za rok do Litomyšle bylo málo. A pak jsme se dočkali. Psal se rok 2012 a boccia si konečně našla cestu na jih. Ve sportovní hale v Českých Budějovicích uspořádali otevřený turnaj pro zdravé i nemocné a byla to jízda. Tímto začala kolektivní příprava utváření podmínek a pravidel k založení I. jihočeské ligy v boccie. Braly se v úvahu připomínky i názory jak trenérů, tak i hráčů. Startu ligo- vých turnajů předcházely dva přáteláky v Č. Budějovicích a samozřejmě byl rozstřel hráčů do

zařazení podle výkonnosti. Na jaře (r. 2013) se začalo hrát a hned od začátku byl v nás zodpovědnější přístup ke hře, no prostě udržet se a nespadnout do 2. ligy. Zatím se nám to daří na jedničku, neboť za sezonu 2014/2015 máme v 1. lize umístění nejlepší a putovní pohár je náš.

Nepochybně krásným zážitkem se vším okolo byla také účast na přátelských turnajích ve Frymburku u Lipna. Touto sportovní akcí už třetím rokem zahajují třídní Městské slavnosti a my jsme vždy u toho. Hned první ročník se stal veleúspěšným, kdy se nám podařilo získat pohár za 1. a 3. místo a také pohár za nejlepšího hráče turnaje. Frymbuk se stal srdcovou záležitostí naší party nejen kvůli výhře, ale hlavně pro přátelství

s místními pořadateli, pohodu a úžasnou přírodu kolem Lipna.

Tak takhle to nějak začalo a věříme, že bude i pokračovat. Dá se říci, že boccie vděčíme nejen za naše nová přátelství, ale i za to, že jsme ve zralém věku našli cestu ke sportu. A když se daří, je radost ze společných setkání o to větší.

Za Rosku Písek bojují, a když zdraví dovolí, bojovat budou i v příští sezoně tyto hráčky „rosničky“: Věra Škochová, Jarka Buriánková, Lenka Mottlová, Marcela Veselá, Ivana Nápravová, Marie Kořená, Katarína Martinková a Eva Řezáčová.

Tak nám držte palce!

Zapsala Eva Řezáčová

## Světový den RS v Ostravě

*Pacientská organizace Roska Ostrava uskutečnila dne 20. 5. 2015 ve spolupráci RS Centrem Neurologické kliniky FNO seminář k Světovému dni roztroušené sklerózy, (dále jen RS).*

**T**ento seminář se konal v prostorách Sanatorií Klimkovic, která svým technickým zázemím zcela vyhovují požadavkům bezbariérovosti i dostupnosti MHD, bezbariérové dopravy. Tyto prostory využíváme již od roku 2012, kdy jsme poprvé uskutečnili oslavy světového dne v Ostravě Klimkovicích. Program semináře se připravoval ve spolupráci s odborným garantem MUDr. Olgou Zapletalovou a předsedkyní Rosky Ostrava Naďou Novákovou. Téma přednášek jsme zaměřili hlavně na problematiku, která nejvíce zajímala pacienty s RS, a to na únavu



a následně, jak ji zvládat, a nové rehabilitační programy pro RS v Sanatoriích Klimkovice. V neposlední řadě tyto pacienty zajímá problematika zaměstnávání osob s RS.

Krátce před zahájením celé akce proběhla v salonku Sanatorií Klimkovice krátká tisková konference se všemi přednášejícími, kde byli představitelé regionálního tisku a rozhlasu. Na akci byli přítomni redaktoři regionální televize.

Moderátorka celé akce Hanka Potměšilová úvodem „Světového dne“ všechny přítomné v sále přivítala zdravici místopředsedy vlády Pavla Bělobrádka, na zahájení vystoupili MUDr. Olga Zapletalová, prokurista Sanatorií Jozef Dejčík a zástupkyně managementu FNO, za oblast ošetrovatelské péče Mgr. Zdeňka Šinagrová. Akce „Světový den v Ostravě“ byla tímto zahájen.

A to už se program rozjel naplno jednotlivými příspěvky. S příspěvkem „Únava u RS, jak na ni a jak ji léčit!“ vystoupila MUDr. Olga Zapletalová, poté primář Sanatorií MUDr. Tomáš Bauko, vedoucí rehabilitace Mgr. Romana Holaňová a fyzioterapeutka Mgr. Karin Laská účastníky seznámili s novými programy na rehabilitaci pacientů s RS v Sanatoriích Klimkovice a odbornou část zakončila svým příspěvkem o problematice zaměstnanosti OZZ ředitelka NFOZP Hana Potměšilová. Díky přednáškám těchto odborníků na semináři se mohla široká veřejnost i pacienti s tímto onemocněním dozvědět informace nejen o nemoci, její léčbě, následné cílené rehabilitaci, ale i možnostech zaměstnání osob s roztroušenou sklerózou. Přítomní byli seznámeni i s činností



pacientské organizace Roska Ostrava, která vytváří aktivity pro pacienty s tímto onemocněním.

Po krátké přestávce na občerstvení následovala druhá část programu, kde vystoupili naši zahraniční hosté, zástupci patientských organizací, prezidentka SZSM Jarmila Fajnorová a Anna Kroczková z Polska.

Akce se zúčastnily předsedkyně Unie Roska v ČR RNDr. Eva Škobisová, Ph.D., a tajemnice ing. Jiřina Landová.

Díky úzké spolupráci s RS Centrem Neurologické kliniky FN Ostrava pod vedením MUDr. Pavla Hradílka a garantky MUDr. Olgou Zapletalové byli jejich prostřednictvím pozváni odborníci z RS Centra Neurologické kliniky FNO a Sanatorií Klimkovice zabývající se léčbou a rehabilitací roztroušené sklerózy.

Nad touto vydařenou akcí „Světový den RS“ převzali záštitu místopředseda vlády Pavel Bělobrádek a náměstek hejtmána

krajského úřadu MSK Jiří Martinek, odbornou záštitu nad touto akcí převzala Fakultní nemocnice Ostrava a generálním partnerem Světového dne byly AQUAKLIM, s. s. r. o., Sanatoria Klimkovice.

Světový den RS navštívilo 170 účastníků, mezi kterými byli i zástupci zahraničních patientských organizací ze Slovenska a Polska.

Při této příležitosti v prostorách minigalerie kavárny proběhla výstava výtvarných prací pacientů s RS.

Velké poděkování patří Fakultní nemocnici Ostrava, RS Centru Neurologické kliniky FNO, AQUAKLIM, s. s. r. o., Sanatoria Klimkovice ale i našim sponzorům a dárcům, bez jejichž spolupráce a podpory bychom tento Světový den RS nebyli schopni realizovat.

Nad'a Nováková,  
předsedkyně Rosky Ostrava

# Den otevřených dveří Rosky Praha

*Dne 27. 5. 2015 uspořádala Roska Praha u příležitosti Světového dne RS Den otevřených dveří.*

**N**abídli jsme návštěvníkům v průběhu celého dne ukázky rehabilitačního cvičení, ergoterapie a arteterapie. Dále zde byla možnost využít odborného sociálně-právního poradenství a poradenství ohledně zaměstnávání osob zdravotně postižených, kterou zajistili pracovníci MS Centra. Také jsme nabídli konzultace týkající se kompenzačních pomůcek se zástupcem firmy DMA Praha.

Chvilími v našem MS Centru v Tusarově ulici nebylo k hnutí. Máme k dispozici přijímací místnost, malou tělocvičnu, společenskou místnost a sociální zařízení. Takové 3 + 1.

V tělocvičně se mohli zájemci podívat na cvičení, které probíhalo s našimi členy a cvičitelkami, ve společenské místnosti byly připraveny další aktivity.



Od rána se pořád něco dělo. Lidé přicházeli, ptali se, zajímali se. Podařilo se nám získat nové členy, zdá se, že je naše činnost oslovila. Dokonce přišly i mladé maminky s malými dětmi.

Dětem se u nás velmi líbilo, v tělocvičně se vyřádily na našich nafukovacích míčích.

Přijeli se na nás podívat i zástupci společnosti KHC, která v rámci projektu „Překonej sám sebe“ se kromě jiného snaží podporovat neziskové organizace. Tak se najednou u nás zjevilo asi 10 motorkářů v bílých kombinézách, kteří objíždějí akce Rosek.

Bylo rušno až do večera. Perníkové podkovy s cukrovým nápisem Roska Praha, které jsme nabízeli návštěvníkům, rychle mizely.

Večer jsme odcházeli unavení, ale spokojení...

Ivana Rosová



# Neurostimulátor WalkAide

*WalkAide je funkční elektrický neurostimulátor, který dokáže nahradit ztracenou funkci peroneálního nervu při poškození centrálního motoneuronu a funguje na principu funkční elektrické stimulace při aktivní chůzi. Zkrátka řečeno – WalkAide při chůzi zvedá pomocí elektrických stimulů špičku, a tím usnadňuje chůzi pacientům trpícím syndromem „padající špičky“ (tzv. foot drop).*

**V**ýhody: WalkAide dokáže zrychlit a zestabilnit chůzi, snížit únavu z chůze, zabránit pádům a zakopávání, zlepšit svalovou sílu a prokrvení končetiny. Jeho pravidelné používání vede k neuromodulaci. Rozvolňuje mírnou až střední spasticitu.

WalkAide maximalizuje šanci k obnovení ztracené možnosti samostatného pohybu.

## *Pro koho je neurostimulátor WalkAide určen?*

Přístroj je určen pro kompenzaci „padající špičky“ v důsledku poškození centrálního motoneuronu (centrální paréze) u pacientů:

- s roztroušenou sklerózou
- po cévní mozkové příhodě
- při neúplném poranění míchy nebo mozku
- s dětskou mozkovou obrnou

## *Jak WalkAide funguje?*

Neurostimulátor WalkAide naprogramuje pacientovi na míru pomocí klinického setu spe-



ciálně vyškolený odborník, a to s ohledem na aktuální stereotyp chůze pacienta. Sada pro pacienta se skládá pouze z neurostimulátoru o velikosti 8×6×2 cm a dvou elektrod upevněných pomocí manžety pod kolenem. Pacient tak má naprostou volnost při výběru obuvi, i možnost chodit bos. Individuální naprogramování zajišťuje, že ke **zvedání špičky dochází vždy v optimální fázi kroku** a pacient se může odvážit i konat pohyby náročnější na koordinaci, např. chůzi po nerov-

ném povrchu, rychlejší chůzi či dokonce běh (dle aktuálního zdravotního stavu), chůzi do a ze schodů, úkroky do strany atp.

Stimulace v ideální fázi kroku je zajištěna díky kombinaci dvou senzorů: WalkAide® gyroskopu a akcelerometru. Při dosažení předem definované změny úhlu osy holeně je zahájena a ukončena stimulace, rychlost kroku je vyhodnocována akcelerometrem.

Obr.: Při změně úhlu osy holeně vyšlou elektrody impuls a dojde k reflexní kontrakci svalů, které zvednou „ochablou špičku“ nohy.

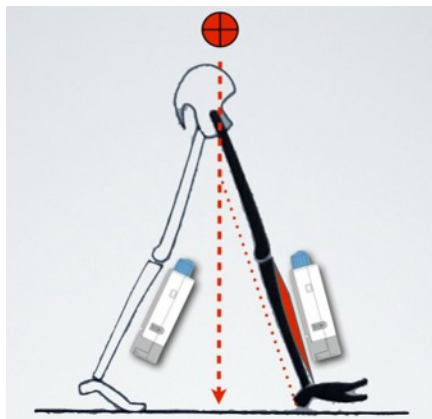
## *Možnosti využití přístroje WalkAide:*

*WalkAide jako kompenzační pomůcka (individuální využití)*

**Neurostimulátor vlastní pacient,** který jej využívá po dobu celého dne (či jak mu momentální kondice dovoluje). Přístroj je individuálně naprogramovaný tak, aby pomáhal při chůzi a při každodenních úkonech, a tak maximalizoval šanci na obnovení sa-

<sup>1)</sup> Damiano DL, et al., Muscle Plasticity and Ankle Control After Repetitive Use of a Functional Electrical Stimulation Device for Foot Drop in Cerebral Palsy, *Neurorehabil Neural Repair*, 2013 Mar-Apr; 27(3):200-7

<sup>2)</sup> Stein RB, et al., A multicenter trial of a footdrop stimulator controlled by a tilt sensor, *Neurorehabil Neural Repair*, 2006;20:371-9



mostatnosti v jeho každodenních činnostech.

## ***Klinické (terapeutické nebo re- habilitační) využití***

**Klinický set vlastní rehabilitační zařízení**, které jej využívá k terapii – nejčastěji v kombinaci s další rehabilitací (např. Vojtova metoda, facilitace). Funkční elektrická stimulace se využívá pro efekt nejmasivnější stimulace aferentních vláken somato-senzorického kortexu, kdy dochází ke kompletní stimulaci všech receptorů a tak rychlejšímu nástupu efektu a návratu funkčnosti končetiny.

Funkční elektrickou stimulaci lze využít nejen pro pacienty schopné chůze, ale i pacienty upoutané na lůžko. S rehabilitací je ideální začít co nejdříve po atace či úrazu.

## ***Zkušenosti pacientů s roztroušenou sklerózou s neurostimulátorem WalkAide v ČR:***

Kateřina, 37 let: „Už jsem prošla snad skoro všechno. Léky, infuze, kompenzační pomůcky. Ale nikdy mi zatím nic nepomohlo k lepší chůzi. Kdybych o WalkAide věděla dříve, věřím, že by se ani moje chůze časem tolik nezhoršila...“

Lucie, 39 let: „Náš život se s WalkAidem kompletně změnil. Můžeme chodit!!! Nejvíce mne šokovalo, když můj manžel, který ‚chodí‘ o dvou holích, mi asi po měsíci pravidelného nošení WalkAide donesl kávu a našťípál dříví... Tak holt pořídíme WalkAide a budeme zkrátka chodit.“

Miroslav, 40 let: „Čekal jsem zázrak. Že nasadím WalkAide a budu běhat ‚maraton‘. Ale zázrak se nekonal. Vzhledem k progresivnímu typu mého onemocnění jsem však udržel vzdálenost, kterou jsem schopen ujít. Jaké pak bylo mé zklamání, když jsem WalkAide přestal nosit. Najednou se vzdálenost, kterou mohu ujít, rapidně zkrátila. Nyní hledám možnost financování WalkAide, abych si ho mohl pořídit domů a věřím, že pravidelné nošení mne zase pomalu posune o něco dále...“

## ***Zkušenosti odborníka s neurostimulátorem WalkAide v ČR:***

Mgr. Pavlína Zvelebilová z centra Rehafit, o. p. s. o přístroji řekla: „Přístrojů na stimulaci, které



fungovaly ne zcela optimálním způsobem, jsem viděla již celou řadu. Zpočátku jsem tedy byla spíše skeptická. Poté, co jsem měla možnost přístroj vyzkoušet na svých pacientech, nedám na WalkAide dopustit. S neurologickými pacienty, kteří u nás rehabilitují, pracujeme tak, že kombinujeme min. 3´ týdně funkční elektrickou stimulaci (WalkAide) s Vojtovou metodou, protahováním a dalšími alternativními metodami (např. akupunktura, čínská medicína, canisterapie atd.). Výsledky jsou vynikající. Někteří pacienti mají alespoň rozhybané kotníky a kolena, tak se mohou nohy alespoň opřít a někteří dokonce činí první krůčky od úplné odkázanosti na vozík. Zkrátka WalkAide je právě to, co naše pacienty posunulo zase o trochu dále a dalo nám další naději na pokrok v léčbě.“

## ***Zkušenosti odborníka s neurostimulátorem WalkAide ve Velké Británii:***

Angela Davies Smith, University of Bristol: „WalkAide je na trhu ve VB od roku 2009. Přestože

efekt funkční elektrické stimulace, respektive WalkAide, byl u pacientů s RS prokázán v mnoha klinických studiích (ortotický efekt, terapeutický efekt i dlouhodobé udržení chůze), ale bohužel stejně jako v ČR nemáme zatím úhradu od pojišťoven.

Ráda bych upozornila, že WalkAide není 100% vhodný pro každého pacienta s RS. Ale při vhodné indikaci je opravdu velkým pomocníkem a významně změní kvalitu chůze a života vůbec. V naší studii jsme měli 156 pacientů s RS. Z toho 2/3 pacien-

tů bylo vhodných pro WalkAide a vyzkoušeli jej dlouhodoběji doma. Čtvrtina pacientů se rozhodla pro jeho koupi. Nejčastějším rozdílem u našich pacientů s RS bylo, že při chůzi za pomoci WalkAide se většina z nich začala zapojovat do sociálního života. Chodila na nákupy, na pivo, zkrátka mezi lidi...“

### Úhrada a certifikace

WalkAide v současné době patří mezi světovou špičku mezi kompenzačními pomůckami a splňuje nejnáročnější kritéria na kva-

litu (FDA, CE certifikát, ISO). Výrobce, americká společnost Innovative Neurotronics, věnuje i nemalé částky na výzkum a vývoj. V ČR je WalkAide k dostání na trhu od roku 2012 díky výhradnímu dovozci a distributorovi help2move, s. s. r. o., web: [www.2-move.cz](http://www.2-move.cz).

WalkAide není v současné době hrazen z veřejného zdravotního pojištění. O pomoc při jeho pořízení můžete požádat o příspěvek fyzické osoby, právnické subjekty, nadace či neziskové organizace.

# Rehabilitace jako nedílná součást života

*O významu pohybu asi není třeba se více rozepisovat. Ale jak zařadit pohyb do běžného života člověka s RS a ještě k tomu, aby byl smysluplný, aby nepřetěžoval, ale spíše pomáhal?*

**J**ako možná varianta se nabízí rehabilitace. Ale co to vlastně rehabilitace je? K čemu by měla člověka s RS vést? A jak poznat správnou rehabilitaci, která má smysl? To se vše pokusím vysvětlit v následujících řádcích.

V první řadě si je třeba uvědomit, že RS je autoimunitní onemocnění postihující nervovou soustavu, nervosvalový přenos a s tím jsou spojené komplikace. Mají mnoho podob, fází a bohužel jsou u každého úplně jiné, mají jiný průběh, proto je vždy nutné k rehabilitaci přistupovat individuálně, „**ŠÍT KLIENTOVI REHABILITACI NA MÍRU**“. Do podrobných klasifikací se nechci pouštět, publikací na toto téma je více než dost.



V průběhu nemoci dochází u většiny klientů k postupnému zhoršování stavu, ztrátám stability síly, koordinace, jemné motoriky, zvyšování únavy a dalším mnoha komplikacím. Proto je vždy nutné začít s rehabilitací v počátečním stádiu, ihned po diagnostice onemocnění. **DÁ SE TÍM PŘEDEJÍT**

**MNOHA POTÍŽÍM A KOMPLIKACÍM.**

Výjimkou je pouze období atak, kdy je potřeba více dodržovat klidový režim.

Terapie by měla být vždy zaměřená ke zlepšení stavu, v případě chronických a progresivních forem k udržení stavu, zlepšení sebeobsluhy a předcházení dalším komplikacím, jako je spasticita, únava, zažívací obtíže, potíže s dechem, ke zvládnutí běžných denních činností.

V počátku onemocnění je třeba se vždy zaměřit na cvičení na neurofyziologickém podkladě. Sem spadá Vojtova metoda, metoda PNF proprio, neuromuskulární facilitace, SMS senzomoto-

rická stimulace a cvičení dle Čá-pové. Všechny tyto honosně znějící metody mají jedno společné, aktivovat nervosvalová spojení, hluboce uložené pohybové stereotypy, a aktivovat tak nervový systém. Což je v případě RS naprosto nezbytné. Vzhledem k tomu, že dochází k postupné degeneraci nervové tkáně, její stimulace může proces výrazně zpomalit a v mnoha případech i zcela zastavit.

Dále by terapie, a to ve všech stadiích, měla být zaměřena na lokomoční terapii, kdy se tělo znovu učí zapojovat nepoužívané svalové souhry v pozicích nám vlastním. Člověk se znovu učí pohyby vyvíjejícího se miminka, mozek si tak zafixovává pohyb a dokáže ho pak v konkrétní situaci použít. To přináší získání stability, posílení hluboko uložených svalových struktur, lepší koordinaci, chůzi, a předchází se tak rychlému předsednutí na invalidní vozík.

Terapie v chronických stadiích se zaměřuje většinou na odstranění komplikací, které nemocí vznikly. Často sem patří spastici-



ta, dechové obtíže, zažívací obtíže, bolesti přetížených zad a mnoho dalších. Rehabilitace je zaměřena hlavně na protahování spastických končetin, uvolňování a protahování zkrácených svalů, dechovou gymnastiku. Aktivní cvičení na žíněnkách, které dopomůže s peristaltikou. Motomed a vertikalizační stojany, při jejichž pravidelném používání se výrazně snižuje rychlá atrofie svalstva, řidnutí kostí a předchází se trom-

botickým komplikacím u plegických či paretických končetin.

Nejlepší je kombinace všech výše uvedených metod.

V Centru REHAFIT je léčba sestavena individuálně po předchozím vyšetření a stanovení rehabilitačního plánu.

Terapie trvá hodinu a začíná protažením dolních nebo i horních končetin, tím se tělo připraví, zahřeje, k dalšímu cvičení. Dynamickým protahováním spastických končetin dojde k jejich výraznému uvolnění.

Další část je věnována metodikám, které byly uvedeny výše: nejčastěji používáme Vojtovu metodu, která nám svaly a nervstvo stimuluje k dalšímu cvičení. Pokračujeme speciální neurostimulací přístrojem WALK AID, která umožní aktivaci postižených nervů dolních i horních končetin. Klienti vnímají jen slabý impuls, který jim s nepohyblivou nebo těžko pohyblivou končetinou hýbe a provádí pohyb, který nejsou schopni sami provést. U klientů, kteří nejsou upoutáni na vozík,



přístroj taktéž hojně využíváme. Dokáže stimulovat postupně degenerující nervstvo, a tím výrazně zabránit jeho atrofii. Klienti po této stimulaci lépe chodí, mají lepší pocit stability, výdrž a nižší únavu. Zatím na ni nikdo nereagoval negativně.

Po stimulaci WALKAID a Vojtovou metodou přichází na řadu samostatné cvičení, které záleží na stupni postižení. U invalidních pacientů cvičíme velmi často v Therapi masteru v odlehčení, tak aby klient mohl s postiženou končetinou sám hýbat. Dále se cvičí na žíněnkách, kde se trénuje stabilita v sedě, na válkách, čokkách, dle schopnosti klienta či se zkouší lehčí lokomoční polohy, jako třeba šikmý sed či sed na patách s oporou o míč.

U aktivnějších klientů se trénuje nejdříve nácvik nižších lokomočních poloh. Např. lezení po čtyřech, klek, sed na míči a pak až přecházíme k samotnému nácviku chůze. Ať už s kompenzačními pomůckami, nebo bez nich, zkoušíme chůzi přes překážky, chůzi na nerovném terénu, schody. Zkrátka vše, co člověka může v běžných situacích potkat.

V Centru REHAFIT se nám velmi osvědčila kombinace tradiční čínské medicíny a následné fyzioterapie. Akupunktura dokáže tělo stimulovat jinými přístupy než západní medicína a v kombinaci má úžasné výsledky. Také si dokáže poradit pomocí bylinek s obtížemi, jako jsou opakované záněty, špatné hojení ran a mnoho dalších nemocí souvisejících s vnitřními orgány.

Roztroušená skleróza je neodmyslitelně spojená s psychikou člověka, proto je nesmírně důležité prostředí, ve kterém klient žije, jeho samotné vnímání nemo-

ci, sama sebe, a s tím spojenými komplikacemi. V tomto ohledu nabízíme i možnost psychoterapeutického poradenství.

## ***Je nutné si uvědomit, že tělo a mysl jsou dvě neoddělitelné součásti a jedna bez druhé nemůže nikdy správně fungovat.***

Proto se snažíme přistupovat ke každému klientovi individuálně, nacházet příčiny problémů, hledat řešení a vytvářet prostředí,

plníme přiměřeným pohybem, chůzí, plaváním, pobytem v přírodě, může být život s ereskou naplněný. Záleží na každém, jak situaci přijme a postaví se k ní...- Vždy jsou dvě cesty..., já doporučuji tu aktivní, vedoucí k lepšímu a kvalitnímu plnému životu.

## ***Proč je vlastně důležitá pravidelná pohybová aktivita?***

O důležitosti pravidelné pohybové aktivity pro každého člověka už byly popsány stohy papíru a spousta webových stránek,



do kterého se klienti rádi vracejí. A to se nám snad daří.

Tímto článkem jsem se snažila říct, že stejně jako člověk zdravý potřebuje pohyb, pro člověka s jakýmkoli hendikepem by měla být smysluplná rehabilitace součástí životního stylu.

Zlepšení zdravotního stavu přináší lepší sebevědomí, jistotu v pohybu, samostatnost. To vše vede k plnohodnotnému životu ve společnosti. Když rehabilitaci do-

usměvaví lidé uvnitř časopisů nás povzbuzují k tomu, být svěží, fit a v kondici.

V dnešní době již asi nikdo nepochybuje o tom, že pravidelný pohyb hraje v životě člověka důležitou roli. Stejně tak už dnes skoro každý ví, jak důležitou prevencí různých bolestivých stavů je správné přizpůsobení pracovního prostředí, v dnešní době typicky prostředí pro práci na počítači - nastavení výše pracovní plochy, nastavení výšky monitoru,



opření předloktí při psaní na klávesnici... Člověk na vozíku stráví velkou část dne vsedě a záleží spíše na okolním prostředí, jakou mu nabízí variabilitu poloh a pohybů. Je tu také zřejmá nerovnováha mezi možnostmi pohybu horní a dolní poloviny těla. To všechno má vliv nejen na to, jak je člověk soběstačný, ale třeba i na to, jak často a jak moc ho bolí záda, krk nebo ramena nebo jak pracují vnitřní orgány.

Lidské horní končetiny už nejsou díky evoluci uzpůsobené k zajištění pohybu těla v prostoru. Zvládnou to, když nic jiného nezbyvá, ale je to za cenu dlouhodobého přetěžování svalů, šlach a kloubů. Proto je důležité nejen udržovat ruce v kondici a při síle, aby vydržely zmíněné vyšší nároky, ale i dbát na to, aby se zátěž na fungující svaly a svalové skupiny rozdělovala rovnoměrně.

Jinými slovy, zatěžovat ruce tak, aby se některé svaly nepřetěžovaly a některé nezůstávaly zbytečně nevyužité. Samozřejmě v tomto ohledu nemají bohužel všichni stejné možnosti. Pro prevenci bolestivých stavů je ale jasným pravidlem snažit se o co nejvyváženější aktivitu svalových skupin, a tím udržet co nejlepší nastavení kloubů.

A pro domácí cvičení tohle pravidlo platí dvojnásob. U svalů zkrácených přetěžováním by leckdo mohl říci, že to ani moc nevádí. Ale opak je pravdou. I každý „obyčejně“ zkrácený sval negativně ovlivňuje držení těla. Například pokud jsou zkrácené prsní svaly, táhnou ramena dopředu a společně s tím se víc zakulatí hrudní páteř.

Člověk pak sedí více shrbeně. Tohle je samozřejmě jen zjednodušený příklad, trochu vytržený

z kontextu dalších vlivů. V případě přetížení svalových skupin je vhodné kromě protahování, nebo chcete-li strečinku, zařadit kompenzační cvičení, která cíleně zapojují svalové skupiny tak, aby pracovaly více svaly oslabené a takříkajíc nenechávaly všechnu práci jen na ty přetížené.

Na tomto místě je vhodné poznamenat, že protažení po sportovním výkonu nebo po posilování a kompenzační cvičení, tak často opomíjené všemi sportovci, má pro člověka na vozíku ještě o něco větší význam. Nejen přetěžované, ale i spastické svaly mají tendenci se zkracovat.

Spastický sval je sval, který je daleko častěji v akci než za běžných podmínek, a jeho práce je navíc daleko intenzivnější. Jeho výraznější aktivita vede k tendenci se zkracovat, a pokud proti tomu nebojujeme, může dojít ke vzniku kontraktur. Kontraktura je stav, kdy je sval trvale zkrácený, pružná svalová hmota se postupně přeměnila na pevné vazivo a proto už sval nejde protáhnout do původní délky. Takový sval může významně ovlivnit třeba schopnost přesunů na vozík nebo sezení na vozíku.

Například pokud dojde ke kontraktuře lýtkového svalu, nelze ohnout nohu v kotníku do pravého úhlu a je obtížné nastavit nohu na stupačku vozíku tak, aby z ní nesjížděla. Proto je důležité se i v domácím prostředí o spastické svaly starat – pasivně je procvičovat, protahovat, vyhledávat pozice, které spasticitu zmírňují nebo alespoň neprovokují její zvýšení.

Při protahování končetin je důležité mít na paměti, že cílem je dosáhnout optimální pozice a běžného rozsahu pohybu, ne extrémního. Pokud budeme silou

nutit končetiny do extrémních rozsahů pohybů, může se stát, že tuto zátěž svaly a vazy nevydrží a dojde k jejich poškození. Riziko je u člověka s míšní lézí o to větší, že tkáně na ochrnutých končetinách jsou hůře vyživované, a tudíž méně odolné.

Udržení dobré fyzické kondice je úzce spojené s dobrou psychickou kondicí. Pohybovou aktivitu náš organismus vnímá vlastně jako stresový faktor. Pokud je přiměřená, tělo si s ní hravě poradí a naučí se ji bez obtíží zvládat. A protože náš organismus nerozlišuje svojí stresovou reakci podle toho, jak vznikla, zvládne potom lépe i odpovídající stresovou situaci vzniklou v důsledku psychické zátěže.

Příjemný bonbonek spojený s pohybovou aktivitou je pro naši psychiku vliv endorfinu, takzvaného hormonu štěstí, který se do krve vyplaví při sportování a způsobí zlepšení nálady nebo třeba zmírnění bolestí. Pravidelné protahování, posilování, kompenzační cvičení, sport, zkrátka jakákoli pohybová aktivita, má velký význam. Ale jako u všeho platí i zde – všeho s mírou.

*Článek byl převzat z brožury Cvičení na doma*

*Vydala CZEPA, Česká asociace paraplegiků, [www.czepa.cz](http://www.czepa.cz)*

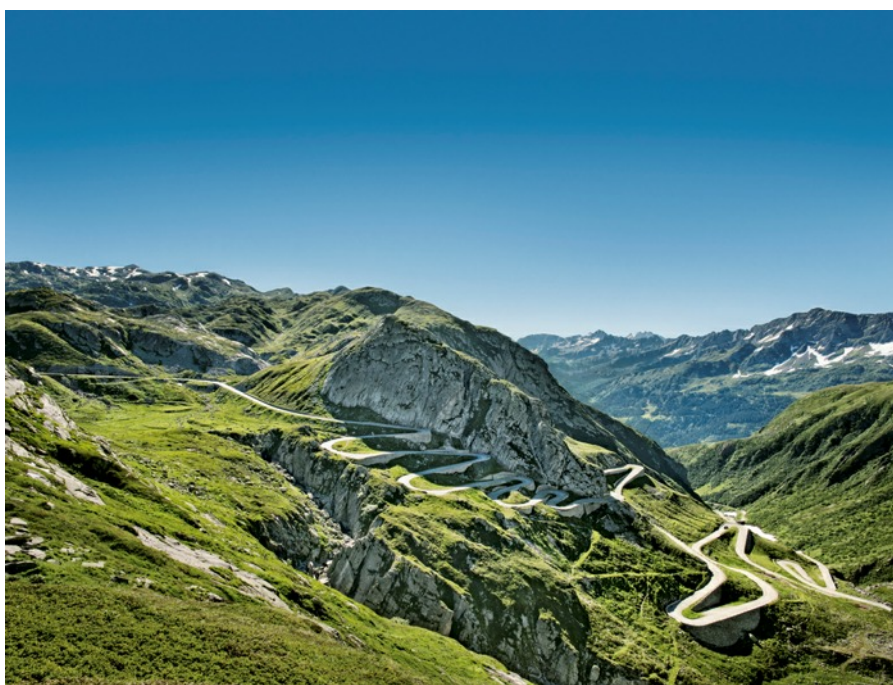


# Velká cesta Švýcarskem

*Letošním novým produktem švýcarské centrály cestovního ruchu je okruh v délce přes 1600 km s názvem [Grand Tour of Switzerland](#), na jehož trase projedete 5 průsmyky v nadmořské výšce nad 2000 m, po březích 22 švýcarských jezer, navštívíte všech 11 švýcarských památek UNESCO, projedete 51 měst a všechny čtyři jazykové oblasti. Je to tedy ideální způsob, jak poznat rozmanitost Švýcarska a jeho hlavní turistické zajímavosti při jediné cestě, která navíc není fyzicky náročná.*

Celá trasa je vedena po vedlejších a vyhlídkových silničkách. Nejlepší způsobem pro navigaci cestou je stažení [mapy do tabletu](#). Existuje ale i podrobná tištěná mapa od firmy [Hallwag](#) a také knižní průvodce se 111 ověřenými tipy podél trasy – [Švýcarsko Grand Tour a 111 tipů](#), který byl vydán v češtině a napsán českými autory. Podrobné informace, mapu trasy i publikace, které si můžete objednat, ty základní jsou zdarma, najdete na webu [MojeSvycarsko.com](#).

Po osobní zkušenosti bych doporučila jako maximální denní limit 200 km, abyste se mohli



alespoň krátce několikrát během dne zastavit a prohlédnout si města a památky a samozřejmě pořídit fotodokumentaci na těch nejkrásnějších výhledech. Na projetí celé trasy byste tak potřebovali minimálně 8 dnů. Můžete si ale také vybrat jen určitý úsek nebo si trasu zkrátit přejetím některých úseků po dálnici. Na samotném okruhu se jinak s využitím dálnice vůbec nepočítá.

Podél trasy jsou i místa k ubytování. Zajímavou cenově úspor-

nější variantou k hotelům jsou nabídky [Bed and Breakfast](#) a také Mládežnické ubytovny – [Swiss Youth Hostels](#). Věk ubytovaných nerozhoduje a více než polovina ubytoven je bezbariérová.

Ve Švýcarsku je bezbariérová i většina turistických atrakcí a jsou tady i pěší trasy přizpůsobené pro dětské kočárky a vozíčkáře. Více informací o cestování s vozíčkářem naleznete [zde](#).

Pokud budete chtít projet celou trasu, naplánujte si svou cestu na



období od poloviny června do poloviny října, jen v té době jsou průjezdné všechny vysokohorské pasy.

A co všechno cestou uvidíte? Všechny švýcarské ikony jako Curych, [Zermatt](#), Lucern a [Lucernské jezero](#), Montreux, Ženevu, Lausanne, [Sv. Mořic](#), [Rhétskou dráhu](#), [region Jungfrau](#) a světově známou železnici [Jungfraubahnen](#) na Jungfrauoch – Top of Europe, muzea a výrobní hodinek, čokolády a sýrů, ale i mnoho tajných tipů.

Šťastnou cestu a mnoho nezapomenutelných zážitků!

## MPSV vydalo příručku pro OZP na rok 2015

*Publikace přináší odpovědi na řadu důležitých otázek: například, kdo a za jakých podmínek má nárok na příspěvek na péči, jaká je jeho výše, kde může o dávky žádat, kdo o příspěvku rozhoduje, kde se vyplácí, jaké dokumenty a tiskopisy žadatel potřebuje a mnoho dalšího.*

Dozvíte se i kdy, proč a jak se změnilo posuzování zdravotního stavu u lidí se zdravotním postižením a jak náš resort chrání a podporuje zaměstnávání lidí se zdravotním handicapem.

Nechybí zde ani informace o dávkách státní sociální podpory, invalidních důchodech nebo dávkách pomoci v hmotné nouzi.

V příručce naleznete také informace o tom, jaké projekty z evropských fondů se v ČR realizují a jak

se snaží EU pomáhat zdravotně postiženým. Publikace, která má 31 stran, vyšla v nákladu 80 tisíc výtisků. Příručka je k dispozici ve vestibulech budov MPSV, na kontaktních pracovištích Úřadu práce ČR a na okresních správách sociálního zabezpečení (OSSZ).

Redakce



Příručka pro osoby se zdravotním postižením v roce 2015

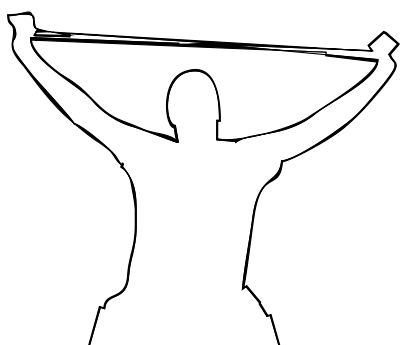
Informace o pravidlech i pomoci na trhu práce a ze sociálního systému



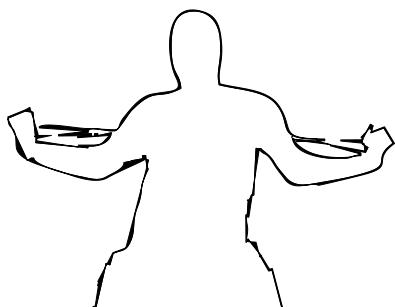
# Posilování v rovném sedu na židli

## *Posilování svalů paží, ramen a lopatek*

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, obě paže jsou vzpažené.



PROVEDENÍ POHYBU: Ze vzpažení směrem dolů, lokty se v průběhu pohybu krčí a směřují k tělu. Pohyb končí, když je guma nebo závaží v úrovni ramen.

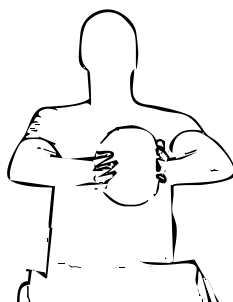


POZNÁMKY: Chybou je, pokud jdou ruce nebo lokty před tělo. V průběhu pohybu by nemělo docházet k záklonu nebo předklonu trupu. Hlavu držet v prodloužené páteře, nepredsunovat ji dopředu. Lze cvičit s gumou, činkami nebo závažím.

## *Posilování prsních svalů*

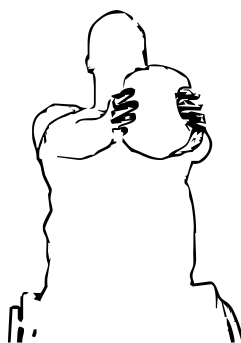
VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, lokty před tělem pokrčené asi

v pravém úhlu, mezi dlaněmi overball.



PROVEDENÍ POHYBU: Stlačovat overball mezi dlaněmi s krátkou výdrží.

POZNÁMKY: Pro zvýšení náročnosti je možné dělat stejný cvik v předpažení s nataženými lokty. Chybou jsou ramena vytažená k uším.

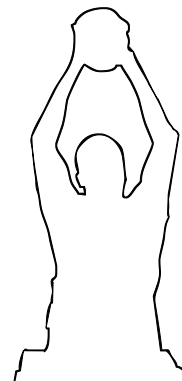


## *Posilování horních končetin do vzpažení*

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, v předpažených pažích overball.

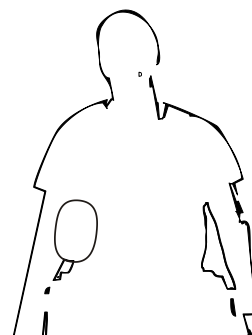
PROVEDENÍ POHYBU: Vzpažení s overballem, po celou dobu pohybu držet tlak do overballu.

POZNÁMKY: Chybou jsou ramena vytažená k uším, výrazný záklon nebo předklon trupu.



## *Posilování horních končetin do připázení*

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, overball je umístěn pod paží, loket natažený nebo pokrčený do pravého úhlu.



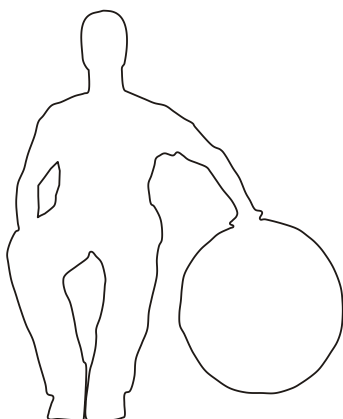
PROVEDENÍ POHYBU: stlačení balonu směrem k tělu do připázení.

POZNÁMKY: Chyba – ramena u uší nebo paže mimo osu těla.

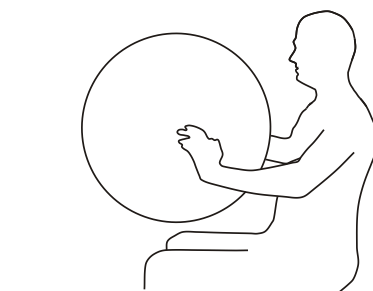
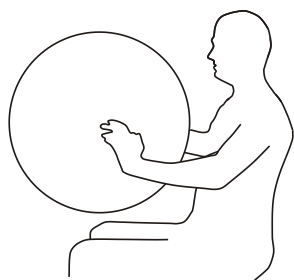
## *Posilování horních končetin do opory*

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, cvičící paže je opřená o balon vedle vozíku, mírně pokrčená v lokti.

PROVEDENÍ POHYBU: Stlačit balon směrem do jeho středu

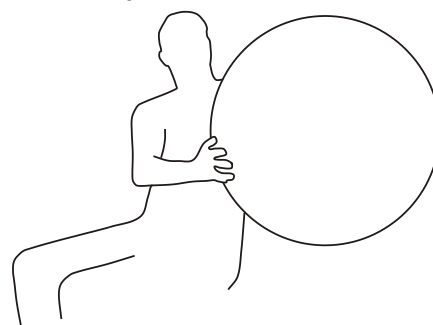
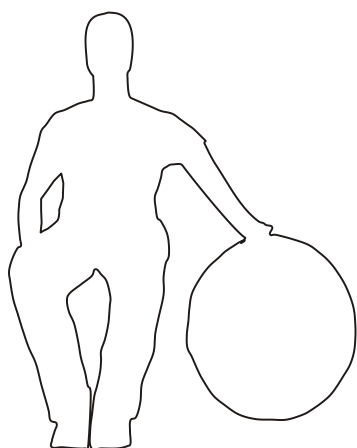


PROVEDENÍ POHYBU: Z předpažení do vzpažení a zpět.



POZNÁMKY: Pozor na stabilitu, při nestabilním sedu hrozí riziko pádu.

Pokud je cvik vzhledem ke sta-



bilitě sedu příliš náročný, je možné cvičit s overballem.

a dolů k podlaze, směrem v prodloužení předloktí.

POZNÁMKY: Chybou je úklon nad balon, rotace trupu nebo ramena vytažená k uším.

### ***Posilování horních končetin do vzpažení společně s aktivitou trupu***

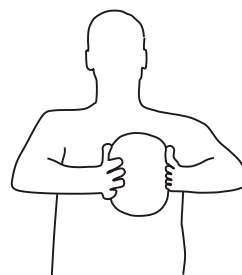
VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, horní končetiny drží míč v předpažení.

POZNÁMKY: Při špatné stabilitě hrozí pád vpřed. Řešením může být větší „podseknutí“ sedu, tj. posunutí hýždí na sedáku víc dopředu. Pokud by došlo k provedení cviku do většího zapažení, hrozí pád vzad.

### ***Posilování horních končetin a trupu do rotace***

VÝCHOZÍ POLOHA: Vsedě, horní končetiny drží míč v předpažení.

PROVEDENÍ POHYBU: Z předpažení do strany a zpět, opakovat na obě strany.



## **Roska – časopis České multiple sclerosis společnosti**

vydává: Unie Roska, Česká MS společnost, Senovážné náměstí 2, Praha 1, tel./fax: 224 267 198 / e-mail: roska@roska.eu / www.roska.eu / vyšlo v červenci 2015/ dotováno Ministerstvem zdravotnictví ČR / redakční rada: Ivana Rosová, Ing. Jaroslav Zika / grafická úprava, sazba: Jan Kuchař / kresby: Miloslav Mičkovský / registrace: MK ČR 7175, temat. skupina 10 D (B3), ISSN 1211-4030



*Ta naše Třemošnička*

