



Starobělský zpravodaj

OHLASY OBECNÉ A OBECNÍ • ČÍSLO 4 • DUBEN 2009 • ZDARMA

Nenechte se napálit, radí seniorům policie

Obelstít a okrást staršího člověka je snadnější, než si možná myslíte. Policisté by o tom mohli vyprávět. Stále dokola řeší případy, kdy pachatelé navyprávějí seniorům smyšlené historky – vydávají se třeba za opraváře, úředníka, pracovníka plynáren, kamaráda jejich vnuka a bůh ví co ještě – a připraví důchodce o tisíce korun. To v tom lepším případě. V tom horším rovnou o celoživotní úspory.

Pokračování na straně 10

Co se psy - na vodítko, nebo na volno?

Na území Ostravy platí od loňského září vyhláška, která zakazuje, aby lidé libovolně pouštěli psy z vodítka. Mohou chodit jen na přesně vymezených místech. Jinými slovy, psy ve Staré Bělé není. Jinými slovy, psy může volně běhat jen na... jakmile vyjde za plot na ulici, musíte si jej připnout.

Toto nařízení má své zastánce i odpůrce. Přečtete si dva názory – a ten svůj si udělejte sami. (jb)

Pokračování na straně 2

V Ostravě tříd'te dál! vzkazuje OZO Ostrava

V posledních týdnech došlo k výrazným změnám na trhu s druhotnými surovinami. Pokles zájmu i výkupních cen u zpracovatelů papíru, plastů a dalších materiálů razantně snížil výkupní ceny druhotných surovin. Společnost OZO Ostrava se snaží situaci čelit zintenzivněním jednání s odběrateli vytríděných surovin a hledáním nových možností odbytu separovaných složek odpadu.

Pokračování na straně 11



HASIČI V AKCI Starobělsští hasiči pomáhají, i když právě nehoří. Druhý březnový víkend museli pokácet dvě staré ztrouchnivělé lípy, které se při každém větším větru kymácely nad rodinným domem poblíž Mitrovické ulice – nejvyšší silnice v obci. Nejtěžší úkol – vyšplhat i s motorovou pilou nahoru a postupně strom ořezat – vzal na sebe bývalý velitel Jan Šeděnka. Ze země mu pomáhali a jistili jej další kolegové zdejšího dobrovolného sboru. (jb)

Až budete plít záhonky, klekněte si k tomu

Má zázračné ruce a ví toho spoustu o lidském těle. Jana Kantorová je fyzioterapeutka. Lidé k ní chodí na rehabilitaci a ona napravuje, co je bolí. „Nejvíce ke mně přicházejí lidé s bolestmi páteře, pak ti, kteří jsou po úraze. Také děti s vadným držetím těla – skoliózou. A ženy, které nemohou otěhotnět, na metodu dle paní Mojžíšové,“ vypočítává Jana Kantorová, jací pacienti jí nejčastěji klepou na dveře.

O rodičích a dětech

Vybrala si stejné povolání jako její maminka. „Na gymnáziu jsem řešila, kam půjdu na vysokou. Říkala jsem si, že bych mohla být fyzioterapeutka jako mamka, nebo veterinářka po tatkovovi a dědovi. Přijímačky se mi kryly, tak jsem to zkusila na fyzioterapii – a dostala jsem se.“

Dokončení na straně 4



Až budete plít záhonky, klekněte si k tomu



Dokončení z titulní strany

S maminkou několik let sdílela i jednu ambulanci – tu starobělskou. Najdete ji v prvním patře zdejšího střediska mezi čekárnami doktora Velkého a doktora Piky. „Mamka si ji otevřela v roce 1993, byl to sen, který si splnila. Já jsem skončila studium v roce 1999, jeden rok jsem pracovala v ostravské fakultní nemocnici, a pak jsem šla sem, do Bělé. Bylo to fajn, věděla jsem, že se mám na koho spolehnout,“ vzpomíná na starobělské začátky.

Před čtyřmi lety otěhotněla a zůstala na mateřské se synem Honzíkem, ale teď už je zpátky v práci. Zatím na tři dny v týdnu. „Honzik je s babičkou, která mezi tím odešla do důchodu,“ líčí fyzioterapeutka, jak se v jejich ambulanci vystřídaly generace.

Ideální fyzioterapeut

Jana Kantorová je milá, křehká mladá žena. A přesto: jestliže se jí dostanete pod ruce, musíte počítat s tím, že to může i bolet. Ale pokud vydržíte, budete zase v kondici. „Když rehabilitujeme zlomeninu, která byla měsíc v sádře, jinak to nejde, musí se to znovu rozhýbat. Ale jinak beru na pacienty samozřejmě ohled. Když je něco bolí, uberu,“ říká.

Fyzioterapeut prý nemusí mít extra sílu. „Spíš šikovnost,“ míní. „Aby odblokoval, co je zablokované. A když to nejde, zkusil to jinak. Je potřeba, aby znal různé metody a mohl vybrat pro každého tu pravou.“

Také by měl být empatický, aby se dokázal vcítit do pocitů pacienta, a také trpělivý, protože rehabilitace mů-

že jít pomalu. „Přicházejí sem třeba lidé, s nimiž už si jiné obory nevědí rady. A oni si mohou myslet, že se na ně ostatní dívají jako na hypochondry, přitom skutečně mají zdravotní problém,“ vysvětluje.

Kus práce přitom může každý pacient udělat doma – ovšem pokud dbá rad fyzioterapeuta. „Velkou motivací bývá práce. Kdo se potřebuje rychle vrátit do zaměstnání, spolupracuje. Ale komu vyhovuje být na nemocenské...“

Netradiční metody

Jana Kantorová ovládá i takzvanou McKenzie metodu. „Jedná se zároveň o diagnostiku i terapii, hlavně u problémů způsobených výhřezem meziobratlové ploténky. Touto metodou je možné předejít operaci páteře.“

Přesně to byl i případ podnikatele z Havířova, který měl velké problémy s páteří a už i s nohou. „Na neurochirurgii mu řekli, že půjde na operaci, chodil na klasickou rehabilitaci, pak se dostal sem a byl překvapený, že už po dvou třech sezeních to bylo lepší – a na operaci nemusel,“ vypráví Jana Kantorová. Mimochodem – v Ostravě McKenzie metodu nikdo jiný nedělá.

Úspěch s ní měla i u svého manžela, který pracuje jako manažer a hodně ho bolívala hlava. „Poradila jsem mu jednoduché cviky. Byl překvapený, jak to funguje, a teď to všem doporučuje,“ směje se jeho žena.

Jana Kantorová má ještě jednu specializaci, kterou v práci využívá – vystudovala akupunkturu. Učila se ji v Praze u čínských univerzitních profesorů. „Na čínské medicíně se mi líbí, že je celostní. Například když má-

te problém s kůží, často je příčina v tlustém střevě.“

V praxi používá takzvanou elektropunkturu – jehlička je jen jedna a vysílá do těla elektrický výboj. Nebolí to tolik jako klasická akupunktura a nepřenáší se nemoci jako žloutenka či HIV. „Sama sobě akupunkturu píchám, když na mě jde nachlazení, a pokud to zachytím v počátku, stačí nabodnout pár bodů a ono to přejde,“ přidává své zkušenosti fyzioterapeutka.

Není nad prevenci

Určitě se shodneme, že je lepší dělat všechno pro to, abychom rehabilitaci nepotřebovali. „Sedavou práci kompenzujte pohybem,“ radí Jana Kantorová. „A když už v práci sedíte, pořídte si zádové opěrky, klíny, nebo sedte na labilních plochách – na overballu, čůčkách. Dobrá je i klekačka.“

Až půjdete z Hrušky, nákup si rozložte do dvou tašek – tak abyste v každé ruce nesli jednu. A až budete okopávat záhonky, hezky si k tomu klekněte, žádné předklony ve stoje s nataženýma nohama. „Přetěžuje to bederní páteř,“ vysvětluje odbornice na lidské tělo.

Když potřebuje sama vypnout, zajde si na kalanetiku, pilates nebo spinning. A rozptýlit ji spolehlivě dovede taky tříletý syn: „Má rád knížky, takže si spolu hodně čteme. A celá rodina rádi jezdíme na chalupu do Beskyd. Patří manželovým rodičům a je nám tam opravdu dobře.“

Jana Bohušová

Jana Kantorová, fyzioterapeutka

Vyrůstala ve Staré Bělé, dnes bydlí s manželem a tříletým synem Honzíkem v Ostravě-Hrabůvce.

Vystudovala fyzioterapii – mimočodem profesí své maminky – na lékařské fakultě Univerzity Palackého v Olomouci (bakalářský stupeň) a Karlově univerzitě v Praze (magisterské studium). Další čtyři roky studovala tradiční čínskou medicínu, konkrétně akupunkturu.

Po studiu rok pracovala na rehabilitaci v ostravské fakultní nemocnici. Pak přešla do Staré Bělé, do soukromé ambulance své maminky.

Odpočine si při sportu a také na horách. S rodinou ráda jezdívá na chalupu do Beskyd a baví ji i cestování po světě.