

# בתנועה אחת קדימה

## One Step Forward

מנהל מחלקה: דר' עופר כספי, מנהל פרויקט: עוז הרגש Dip.Ac ראש תחום מגע ותנועה  
מורה ליוגה: אלונה גלוברמן, מורה לפילאטיס: נטע הראל הלוי  
מורה ליוגה: רינת ריינה, מורה לצ'י גונג וטאי צ'י: תהל פורה  
צוות המורים לטיפול בתנועה, היחידה לרפואה אינטגרטיבית  
מרכז דוידוף לטיפול וחקר הסרטן, בית חולים בילינסון, פתח תקווה



### תיאור הפעילות

אנו רואים את הטיפול בחולה בתפיסה רחבה המתייחסת גם לתזונה, תודעה ותנועה. חולים רבים הסובלים מתופעות לוואי כמו עייפות, תשישות, כאב, עצירות, קושי בנשימה, חרדה ודיכאון, נוטים בטעות לתפוס את פעילות התנועה כמותרות ונוטים לדחות פעילות גופנית לתקופת השיקום שלאחר המחלה. בעוד שבעבר סברו בטעות כי מנוחה עשויה להקל על תופעות לוואי אלו, מחקרים אחרונים מוכיחים כי פעילות גופנית עשויה להקל עליהן. בזכות תרומתה האדיבה של חברת רוש, יזמנו פרויקט תודעתי משותף, במהלכו ניתן חודש התנסות בחינם ביוגה, פילאטיס, טאי צ'י וצ'י גונג לחולים בסרטן, במטרה לאפשר התנסות אישית ולהעלות את המודעות ליתרונות פעילות התנועה כחלק מגיוס כוחות הריפוי.

"אתמול קיבלתי טיסול כימותרפי, כמעט וזיתרתי על היוזה היומי, הזנתי אותם ועייסה, מה שהוציא אותי מהמיטה היתה ההרצאה שלי בסוף השיעור הקודם, שם היוסי היה נהדר, אני מרגישה יותר חיונית ושמחה, מלא שאן ויתרתי"

דפנה, חולת סרטן שד, הצטרפה לתרגול יוגה אצל אלונה

"Yesterday i had chemotherapy treatment therefore today i almost gave up on the Yoga lesson. I arrived worn out and tired. What got me out of bed was the feeling i had after the last lesson. Today was also great and i feel more vibrant and happy, it's a good thing i didn't give up on the lesson"

רוש מושיטה יד

