

Πληροφορίες για τον πόνο και πώς να τον μειώσετε

1. Ο πόνος μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα σας.

Η διάθεση, το σώμα και τα συναισθήματά σας επηρεάζουν τον τρόπο που αισθάνεστε τον πόνο. Ο καλύτερος τρόπος για τη θεραπεία του πόνου συνδυάζει ιατρικές, σωματικές και ψυχολογικές θεραπείες.



2. Ο συνεχής πόνος δεν σημαίνει ότι έχει γίνει νέα ζημιά.

Ο επίμονος πόνος σημαίνει συχνά ότι το σύστημα συναγερμού του σώματός σας έχει γίνει υπερδραστήριο. Συνήθως δε σημαίνει ότι συμβαίνει ζημιά στις αρθρώσεις σας. Είναι ασφαλές να κινηθείτε, παρόλο που μπορεί να μην νιώθετε εντελώς άνετα.



3. Τα συναισθήματα και οι σκέψεις σας μπορούν να αλλάξουν τον τρόπο που αισθάνεστε τον πόνο.

Μπορεί να αγχώνεστε από την αίσθηση του πόνου. Τα συναισθήματα, οι σκέψεις και ο πόνος, όλα αυτά μαζί επηρεάζουν το ένα το άλλο. Η χαμηλή διάθεση, η κατάθλιψη και η αρνητική σκέψη μπορεί να δυσκολέψουν τον έλεγχο του πόνου. Είναι πιθανό να έχετε παρατηρήσει ότι ο πόνος μπορεί να επιδεινώσει αυτά τα πράγματα.



Υπάρχουν ορισμένοι χρήσιμοι τρόποι αντιμετώπισης αυτών των συναισθημάτων για τους οποίους μπορεί να σας μιλήσει ο φυσιοθεραπευτής ή ο γιατρός σας.

4. Ο ύπνος είναι σημαντικός.

Ο πόνος μπορεί να δυσκολέψει τον ύπνο. Εάν δυσκολεύεστε να κοιμηθείτε, αυτό μπορεί να επιδεινώσει τον πόνο σας, κάνοντας πιο δύσκολο να τον αντιμετωπίσετε. Αυτό μπορεί στη συνέχεια να προκαλέσει προβλήματα με τη διάθεση και το άγχος σας. Μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στον πόνο που αισθάνεστε εάν μπορείτε να μάθετε τρόπους βελτίωσης του ύπνου σας. Θα σας βοηθήσει να ελέγξετε τον πόνο.



5. Μάθετε να χαλαρώνετε.

Η χαλάρωση είναι μια φυσιολογική στρατηγική αυτοβοήθειας για τη μείωση της έντασης στο σώμα μας και τη διακοπή του κύκλου έντασης πόνου.

Η χαλάρωση είναι μια δεξιότητα που πρέπει να τη μάθετε και να την εφαρμόσετε. Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι με τους οποίους μπορείτε να μάθετε να χαλαρώνετε. Εάν εφαρμόσετε κάθε έναν από αυτούς αρκετές φορές, θα βρείτε ότι υπάρχουν ορισμένοι τρόποι που λειτουργούν καλύτερα για εσάς από άλλους.

Η εφαρμογή της χαλάρωσης θα σας βοηθήσει να χαλαρώσετε και να μειώσετε την ένταση και τον πόνο σας.



6. Ο πόνος μπορεί να αλλάξει τον τρόπο που κάνετε πράγματα.

Προσπαθήστε να αναγνωρίσετε τη συμπεριφορά σας όταν έχετε πόνο - συνεχίζετε να κάνετε τις δουλειές σας ανεξάρτητα από το πώς αισθάνεστε ή σταματάτε αυτό που κάνετε και ξεκουράζεστε;

Μπορεί να σας έχουν συμβουλευτεί να ξεκουραστείτε ή μπορεί να φοβάστε ότι η αύξηση του πόνου σημαίνει περισσότερη ζημιά. Μπορεί να μην σας βοηθήσει να ξεκουραστείτε για μεγάλο χρονικό διάστημα εάν αισθανθείτε επίμονο πόνο. Με την πάροδο του χρόνου, η ανάπαυση κάνει τις αρθρώσεις να γίνουν πιο άκαμπτες και τους



μύες πιο αδύναμους. Εάν σταματήσετε μια δραστηριότητα, αυτό μπορεί να έχει αποτέλεσμα να αισθάνεστε πιο φοβισμένοι να είστε δραστήριοι και αυτό μπορεί να σας κάνει να αισθάνεστε χειρότερα.

Ορισμένες φορές μπορεί να προσπαθήσετε όσο το δυνατόν περισσότερο και να είστε πάρα πολύ δραστήριοι απλά και μόνο για να κάνετε πράγματα. Ίσως περιμένετε μέχρι να έχετε μια καλή ημέρα με λιγότερο πόνο και τότε να κάνετε πολλές δουλειές, που ίσως να μην μπορούσατε να κάνετε πριν. Στο τέλος της ημέρας, ο πόνος σας είναι πολύ άσχημος και πρέπει να ξεκουραστείτε, συχνά για αρκετές ημέρες μέχρι να υποχωρήσει ο πόνος. Μπορεί να βρείτε ότι επαναλαμβάνετε αυτόν τον κύκλο και κάθε φορά που το κάνετε αισθάνεστε ξανά όλο και πιο αδύναμοι και απελπισμένοι.

Τα καλά νέα είναι ότι υπάρχει ένα μεσαίο μονοπάτι που μπορεί να σας βοηθήσει να κάνετε πράγματα χωρίς να αυξήσετε τον πόνο σας.

7. Πώς μπορώ να αρχίσω να αυξάνω τη δραστηριότητά μου;

Προσπαθήστε να κάνετε καθημερινές δραστηριότητες και να ασκείστε για σύντομο χρονικό διάστημα και τακτικά. Είναι ένας τρόπος προγραμματισμού δραστηριότητας για να βεβαιωθείτε ότι δεν κάνετε πάρα πολλά ή πολύ λίγα.

Κάνοντας σωματική δραστηριότητα σε μικρές ποσότητες, αλλά συχνά, σας βοηθά να βελτιώσετε τη φυσική κατάστασή σας, να αυξήσετε τη δύναμή σας και να αισθάνεστε λιγότερο πόνο.

Εάν κάνετε κοινωνικές δραστηριότητες, όπως να πηγαίνετε στον κινηματογράφο ή να ψωνίζετε με φίλους για μικρό χρονικό διάστημα, θα σας βοηθήσει να αισθανθείτε ξανά φυσιολογικοί. Βελτιώνει τη διάθεσή σας και σας δίνει όλο και περισσότερες πιθανότητες να απολαύσετε ξανά τη ζωή.

Ακολουθεί ένα παράδειγμα πώς μπορείτε να αυξήσετε τη δραστηριότητά σας:

α) Αποφασίστε να θέσετε ένα στόχο. Για παράδειγμα:	Θέλω να περπατήσω τον σκύλο μου για 30 λεπτά.
β) Αποφασίστε τι μπορείτε να κάνετε τώρα άνετα. Για παράδειγμα:	Μπορώ να περπατήσω τον σκύλο μου άνετα για 8 λεπτά.
γ) Μειώστε τη δραστηριότητα στο μισό. Για παράδειγμα:	Θα περπατήσω τον σκύλο μου για 4 λεπτά.
δ) Κάντε τη δραστηριότητα 5 φορές την εβδομάδα. Για παράδειγμα:	Θα περπατήσω τον σκύλο μου για 4 λεπτά, 5 φορές την εβδομάδα.
ε) Αυξήστε τη δραστηριότητα ελαφρώς κάθε εβδομάδα ή κάθε δεκαπενθήμερο. Για παράδειγμα:	Θα περπατήσω τον σκύλο μου για 5 λεπτά, 5 φορές την εβδομάδα.

Βεβαιωθείτε ότι ακολουθείτε αυτήν τη ρουτίνα σε καλές και άσχημες ημέρες - μην μπειτε στον πειρασμό να κάνετε περισσότερα ή να μην κάνετε τίποτα. Αυτό μπορεί να φαίνεται ότι δεν είναι αρκετό στην αρχή, αλλά σταδιακά θα κάνετε περισσότερα όσο περνάει ο χρόνος.

Αυτή η διαδικασία μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε δραστηριότητα, από το περπάτημα του σκύλου σας έως τις επισκέψεις σε φίλους.



Ο φυσιοθεραπευτής σας μπορεί να σας βοηθήσει μ' αυτό.

8. Θέστε ορισμένους στόχους για τον εαυτό σας.

Εάν υπήρχε ένα πράγμα που θα μπορούσατε να γυρίσετε πίσω να κάνετε που θα έκανε πραγματικά μεγάλη διαφορά στη ζωή σας, ποιο θα ήταν αυτό; Συζητήστε το με τον φυσιοθεραπευτή σας.

Η τοποθέτηση στόχων θα σας δώσουν κίνητρο κατά τη διάρκεια της αποκατάστασής σας. Μπορείτε να διαιρέσετε ένα μακροχρόνιο στόχο σε μικρότερους στόχους.

9. Η άσκηση είναι μια μορφή φαρμάκου.

Όταν γίνεστε λιγότερο δραστήριοι, οι μύες σας χάνουν δύναμη και κουράζονται πιο εύκολα. Αυτό μπορεί να επηρεάσει ολόκληρο το σώμα σας. Έτσι, όταν αρχίσετε να είστε πιο δραστήριοι, μπορεί να αισθάνεστε κουρασμένοι και να πονάτε. Αυτό είναι αναμενόμενο και θα νιώσετε καλύτερα καθώς οι μύες σας γίνονται πιο δυνατοί και καθώς το σώμα σας συνηθίζει σε περισσότερη δραστηριότητα.

Προσπαθήστε να έχετε μια καθημερινή ρουτίνα. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει ασκήσεις για ενδυνάμωση, μια βόλτα και χαλάρωση.

