

有关疼痛和如何缓解疼痛的信息

1. 疼痛会影响您的全身。

您的情绪、身体和感觉会影响您的疼痛感。治疗疼痛的最佳方式是将医学治疗、物理治疗和心理治疗结合起来。



2. 持续疼痛并不说明有新的损伤。

疼痛持续不断常常说明您的身体警报系统过于活跃。它通常并不说明您的关节出现了损伤。尽管您在活动时可能感觉不太舒服，但活动仍然是安全的。



3. 您的情绪和想法会改变您的疼痛感。

感到疼痛会使人紧张。情绪、想法和疼痛会互相影响。情绪低落、抑郁和负面想法会使您更加难以控制疼痛。您可能已经注意到，疼痛会使这些情况恶化。



有一些方法有助于应对这些情绪，您的理疗师或医生可以为您介绍。

4. 睡眠很重要。

疼痛会造成睡眠困难。如果您难以入睡，这会使疼痛加剧，使您更难忍受。这进而会使您出现情绪问题和焦虑。了解如何改善睡眠，会对缓解疼痛产生积极的影响。这将帮助您控制疼痛。



5. 学会放松。

放松是一种天然的自助方法，可缓解人体的紧张感，打破疼痛和紧张交替的恶性循环。



放松是一种需要学习和练习的技能。您可以通过多种方式学习如何放松。如果您将每种方法都练习多次，就会发现其中一些方法比其他方法对您效果更好。

练习放松有助于您更加镇静，缓解您的紧张和疼痛。

6. 疼痛会改变您的行为方式。

设法注意您在感到疼痛时的行为——您是不顾疼痛继续工作，还是停下手里的事休息？

您可能得到过应该休息的建议，或害怕疼痛加剧意味着更多损伤。如果您的疼痛持续不断，长时间休息可能无济于事。随着时间推移，休息会导致关节变硬，肌肉变得无力。如果您停止活动，这会导致您更害怕保持活跃，从而使您感觉更糟糕。



有时候，您可能竭尽全力、作了太多的努力才完成一件事。您或许可以等到疼痛感较轻的日子再多做一些先前无法完成的事。最终，如果疼痛很严重，您就不得不休息，常常要休息好几天，直到疼痛缓解。您可能会发现这一周期不断重复，每次会感到越来越无助和无望。



好消息是，有一条中间途径可以帮助您完成任务而不造成疼痛情况恶化。



7. 如何开始增加活动量？

设法经常短时间开展日常活动和锻炼。这是对活动进行规划，确保活动量既不太多，也不太少。

经常开展少量身体活动有助于改善身体状况、加强力量和缓解疼痛。

开展短时间的社交活动，比如和朋友一起去看电影或购物，有助于您恢复正常的感觉。这会改善您的情绪，让您有更多机会再度享受生活。

以下是一个如何增加活动量的例子：

| | |
|---------------------|--------------------|
| a) 决定一个目标 | 我希望能够遛狗 30 分钟 |
| b) 目前您可以轻松地做到什么程度？ | 我可以轻松地遛狗 8 分钟 |
| c) 把活动量减半 | 我将遛狗 4 分钟 |
| d) 每周开展这项活动 5 次 | 我将每周遛狗 5 次，每次 4 分钟 |
| e) 每周或每两周将活动量略微增加一些 | 我将每周遛狗 5 次，每次 5 分钟 |

确保遵守这个活动规律，无论您的情况好坏——不要试图多做，也不要完全不做。活动量在开始时可能看似不足，但随着时间推移，活动量会逐渐增加。

这个过程可用于从遛狗到访友的任何活动。

您的理疗师可以为您提供这方面的帮助。

8. 为自己定一些目标。

恢复哪一种活动能力会对您的生活产生巨大的积极影响？和您的理疗师讨论此事。

目标会使您在康复期间保持动力。您可以把长期目标分解成多个较小的目标。

9. 锻炼是一种治疗。

当您的活动量减少时，您的肌肉会失去力量，更容易疲劳。这会影响您的全身。所以当您开始增加活动量时，您可能会感到疲劳和疼痛。这是预料之中的。随着您的肌肉变得更强壮，身体开始适应更多的活动，您的感觉会好转。

设法保持日常活动规律。这可以包括力量锻炼、步行和放松。

