

有關疼痛以及如何減輕疼痛的信息

1. 疼痛會影響你的整個身體。

你的心情、你的身體和感覺會影響你感到疼痛的方式。治療疼痛的最佳方法是結合醫學、生理和心理治療。



2. 持續的疼痛並不意味著有新的損傷。

持續疼痛通常意味著你身體的警報系統變得過於活躍。這通常並不意味著你的關節正在被損傷。郁動是安全的，即使它可能讓你感覺不是很舒服。



3. 你的情緒和想法會改變你感受疼痛的方式。

感到疼痛可能會讓人感到有壓力。你的情緒、想法和疼痛都會相互影響。情緒低落、抑鬱和消極思維會使你更難控制疼痛。你可能已經註意到，疼痛可能會使這些狀況變得更差。

你的物理治療師或醫生可以與你討論一些應對這些情緒的有用方法。



4. 睡眠很重要。

疼痛會使人難以入睡。如果你有睡眠困難，這會使你的疼痛加劇，使你更難以應對疼痛。這可能會導致你的情緒出現問題和產生焦慮。如果你可以瞭解改善睡眠的方法，它會對你的疼痛產生重大影響。它將幫助你控制疼痛。



5. 學習放鬆。

放鬆是一種自然的自助策略，可以減輕我們身體的緊張感並打破疼痛-緊張的循環。

放鬆是一種你需要學習和練習的技能。你可以通過多種不同的方式學習放鬆。如果你多次練習其中的每一個方式，你會發現有些方式比其他更適合你。

練習放鬆會幫助你變得更平靜，減少你的緊張和疼痛。



6. 疼痛會改變你做事的方式。

當你感到疼痛時，試著識別你的行為——你是不管你感覺如何繼續做你的事情，還是停止你正在做的事情並休息？

你可能被建議休息，或者你可能害怕疼痛的增加意味著更多的損傷。如果你感到疼痛持續，長時間休息可能對你沒有幫助。隨著時間的推移，休息會導致關節變硬，肌肉變弱。如果你停止某項活動，它會導致你更加害怕保持活躍，這會使你感覺更難受。

有時，你可能會盡力而為，為了完成任務而做太多活動。你可能會等到在感覺好的一天，痛苦減輕了，然後承擔很多你可能無法完成的工作。在那天結束時，你的疼痛非常嚴重，你必須休息，通常要休息幾天，直到疼痛消失。你可能會發現自己在重複這個循環，每次都感到越來越無助和絕望。



好消息是，有條中庸之道可以幫助你在不增加疼痛的情況下完成要做的事情。

7. 如何開始增加我的活動？

嘗試定期進行短暫的日常活動和鍛煉。這是一種計劃活動的方式，以確保你不會做太多或太少。

進行少量的體育鍛煉，這樣通常可以幫助你改善身體狀況、增強體力並減輕疼痛。

如果你進行短暫的社交活動，例如去看電影或與朋友一起購物，它會幫助你恢復正常。它可以改善你的心情，讓你有越來越多的機會重新享受生活。

以下是如何增加活動的例子：

a) 決定一個目標	我想帶狗出去散步 30 分鐘
b) 你現在可以輕鬆地做什麼？	我可以輕鬆地帶狗出去散步 8 分鐘
c) 將任務減少一半	我將會帶狗出去散步 4 分鐘
d) 每週做 5 次任務	我將會帶狗出去散步 4 分鐘，每週 5 次
e) 每週或每兩週略微增加任務	我將會帶狗出去散步 5 分鐘，每週 5 次

確保你在好日子和壞日子都遵循這個慣例——不要試圖做更多或什麼都不做。這在開始時似乎還不夠，但隨著時間的推移，你會逐漸做得更多。

這個過程可以應用於從帶狗出去散步到拜訪朋友的任何活動。

你的物理治療師可以在這方面幫助你。

8. 為自己設定一些目標。

如果你可以重新再做一件事，這件事確實會對你的生活產生重大影響，那會是什麼？請與你的物理治療師討論這個問題。

目標將使你在整個康復過程中保持動力。你可以將長期目標分解為一些較小的目標。

9. 運動是一種藥物。

當你變得不那麼活躍時，你的肌肉會失去力量，你會更容易疲勞。這會影響你的整個身體。因此，當你開始變得更加活躍時，你可能會感到疲倦和酸痛。這是意料之中的，隨著你的肌肉變得更強壯並且你的身體習慣於更多的活動，你會感覺更好。

嘗試使你的日常生活有規律。這可能包括加強鍛煉、散步和放鬆。

