

Thông tin về đau đớn và cách để giảm đau

1. Đau đớn có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể quý vị.

Tâm trạng, cơ thể và cảm giác của quý vị ảnh hưởng đến cách quý vị cảm thấy đau. Cách tốt nhất để điều trị đau đớn là kết hợp thuốc men, trị liệu thể chất và tâm lý.



2. Bị đau liên tục không có nghĩa là có tổn hại mới.

Đau dai dẳng thường có nghĩa là hệ thống báo động trong cơ thể quý vị đã trở nên hoạt động quá mức. Thường thì nó không có nghĩa là đang có những tổn hại nào xảy ra ở các khớp xương của quý vị. Cử động vẫn an toàn mặc dù rằng nó có thể cảm thấy không hoàn toàn thoải mái.



3. Cảm xúc và suy nghĩ của quý vị có thể thay đổi cách quý vị cảm thấy đau đớn.

Cảm thấy đau đớn có thể rất căng thẳng. Cảm xúc, suy nghĩ và đau đớn tất cả đều có ảnh hưởng lẫn nhau. Tâm trạng không vui vẻ, trầm uất và suy nghĩ tiêu cực có thể khiến quý vị khó kiểm soát được cơn đau. Quý vị có thể để ý thấy rằng bị đau có thể làm cho những chuyện này trở nên tệ hại hơn.



Có một số cách hữu ích để đối phó với những cảm xúc này mà chuyên viên vật lý trị liệu và bác sĩ có thể nói chuyện với quý vị.

4. Ngủ đợc là quan trọng.

Đau đớn có thể gây khó ngủ. Nếu quý vị bị khó ngủ, điều này có thể làm cho tình trạng đau đớn bị nặng hơn, khiến quý vị khó đợc ngủ với cơn đau của mình hơn. Chuyện này lại gây ra những vấn đề đối với tâm trạng và sự lo âu của quý vị. Nếu quý vị có thể học đợc cách cải thiện giấc ngủ của mình thì điều đó có thể tạo ra sự khác biệt rất lớn đối với tình trạng đau đớn của quý vị. Nó sẽ giúp quý vị chế ngự đợc các cơn đau.



5. Học thư giãn.

Thư giãn là phương cách tự giúp tự nhiên để giảm bớt căng thẳng trong cơ thể chúng ta và phá vỡ chu kỳ đau đớn-căng thẳng.



Thư giãn là một kỹ năng mà quý vị cần phải học và thực tập. Có nhiều cách thức khác nhau quý vị có thể học để thư giãn. Nếu quý vị thực tập mỗi cách vài lần, quý vị sẽ thấy là có một số cách hiệu quả đối với quý vị hơn những cách khác.

Thực tập thư giãn sẽ giúp quý vị trở nên bình tĩnh hơn, giảm bớt căng thẳng và đau đớn.

6. Đau đớn có thể thay đổi cách thức quý vị làm các công việc.

Hãy cố gắng nhận ra thái độ của mình khi bị đau đớn – quý vị có tiếp tục làm việc bất kể cảm thấy thế nào hay quý vị ngưng làm và nghỉ ngơi?

Quý vị có thể đợc khuyên nghỉ ngơi hay quý vị có thể sợ là khi bị đau nhiều hơn có nghĩa là có thêm tổn hại. Nghỉ lâu có thể không có ích cho quý vị nếu quý vị cứ cảm thấy đau dai dẳng. Lâu dần, nghỉ ngơi có thể làm cho các khớp bị cứng hơn và các bắp thịt yếu đi. Nếu quý vị ngưng làm một việc nào đó nó có thể dẫn đến cảm giác sợ hãi hơn khi hoạt động và điều này có thể khiến quý vị cảm thấy tệ hại hơn.



Đôi khi quý vị có thể đang cố gắng hết sức và làm quá nhiều việc chỉ cốt sao để xong mọi việc. Quý vị có thể chờ cho đến một ngày quý vị cảm thấy dễ chịu ít bị đau rồi làm nhiều việc mà quý vị đã không thể làm xong. Đến cuối ngày quý vị bị đau nhiều và phải nghỉ ngơi, thường là vài ngày cho đến khi cơn đau dịu dần. Quý vị có thể thấy mình lập lại chu kỳ này và lần nào cũng cảm thấy càng lúc càng bất lực và tuyệt vọng hơn.



Điều đáng mừng là có một con đường trung dung có thể giúp quý vị làm đợc công việc mà không tăng thêm đau đớn.



7. Làm thế nào để tôi bắt đầu tăng thêm các hoạt động của mình?

Cố gắng làm các công việc hằng ngày và tập thể dục trong một khoảng thời gian ngắn đều đặn. Đây là cách thức tính toán các sinh hoạt để bảo đảm quý vị không làm quá nhiều hay quá ít.

Làm việc ít nhưng thường xuyên sẽ giúp quý vị cải thiện thể lực, gia tăng sức mạnh và cảm thấy bớt đau.

Nếu quý vị thực hiện các sinh hoạt xã hội như đi xem phim hay mua sắm với bạn bè trong một thời gian ngắn, nó sẽ giúp quý vị cảm thấy bình thường trở lại. Nó giúp cải thiện tâm trạng và mang đến cho quý vị càng lúc càng nhiều cơ hội để hưởng thụ cuộc sống trở lại.

Dưới đây là thí dụ về cách thức gia tăng các sinh hoạt của quý vị:

a) Quyết định về một mục tiêu	Tôi muốn dắt chó đi bộ trong 30 phút
b) Hiện giờ quý vị có thể làm được gì một cách thoải mái?	Tôi có thể dắt chó đi bộ thoải mái trong 8 phút.
c) Giảm công việc xuống phân nửa	Tôi sẽ dắt chó đi bộ trong 4 phút
d) Làm việc này 5 lần trong tuần	Tôi sẽ dắt chó đi bộ trong 4 phút, 5 lần một tuần
e) Tăng công việc lên một chút mỗi tuần hay mỗi hai tuần	Tôi sẽ dắt chó đi bộ trong 5 phút, 5 lần một tuần

Bảo đảm quý vị theo đúng thông lệ này bất kể ngày khoẻ hay không khoẻ – Đừng để bị cảm dỗ làm nhiều hơn hay không làm gì cả. Ban đầu điều này có vẻ như chưa đủ thể nhưng dần dần quý vị sẽ làm được nhiều hơn theo thời gian.

Tiến trình này có thể áp dụng được cho bất kỳ sinh hoạt nào từ việc dắt chó đi dạo cho đến thăm viếng bạn bè.

Chuyên viên vật lý trị liệu của quý vị có thể giúp quý vị làm điều này.

8. Hãy đề ra một số mục tiêu cho chính mình.

Nếu như có việc gì đó quý vị có thể làm lại được mang đến sự khác biệt to lớn trong cuộc đời quý vị thì việc đó là gì? Hãy thảo luận chuyện này với chuyên viên vật lý trị liệu của quý vị.

Các mục tiêu sẽ giúp quý vị có động lực trong suốt thời gian phục hồi. Quý vị có thể cắt một mục tiêu dài hạn ra thành những mục tiêu nhỏ hơn.

9. Thể dục là một loại thuốc men.

Khi quý vị trở nên ít hoạt động, các bắp thịt của quý vị sẽ mất đi sức mạnh và dễ bị mỏi hơn. Việc này có thể ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể quý vị. Vì vậy khi bắt đầu hoạt động nhiều hơn quý vị có thể cảm thấy mệt và đau. Đây là chuyện quý vị có thể mong đợi sẽ xảy ra và quý vị sẽ cảm thấy đỡ hơn khi các bắp thịt trở nên mạnh mẽ và cơ thể quý vị quen dần với nhiều hoạt động hơn.

Hãy cố gắng có một thói quen hằng ngày. Điều này có thể bao gồm tập thể dục để tăng thêm sức mạnh, đi bộ và thư giãn.

