

ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ



«Αποκτώντας τον έλεγχο του πόνου»

Οι φυσικοθεραπευτές συνεργάζονται μαζί σας ώστε να σας βοηθήσουν να αποκτήσετε τον έλεγχο του πόνου σας, χρησιμοποιώντας διάφορα μέσα όπως είναι η εκπαίδευση απέναντι στον πόνο, στρατηγικές αντιμετώπισης, επίλυση προβλημάτων, δραστηριότητες ρυθμού προπόνησης, υγιεινή ύπνου και χαλάρωση.

Ερμηνεύοντας τον πόνο

- Άτομα με αρνητική αντίληψη σχετικά με τον πόνο τους, αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα έντασης πόνου και αναπηρίας.
- Άτομα με θετική αντίληψη αναφορικά με τον πόνο παρουσιάζουν συμπεριφορά που επηρεάζει θετικά την πρόγνωση.
- Άτομα με μυοσκελετικό πόνο συχνά αισθάνονται το σώμα τους ως μια εύθραυστη ή ευάλωτη δομή που εύκολα θα τραυματιστεί ξανά.
- Τα άτομα εκείνα που αποδίδουν τον πόνο τους σε κάποια δομική αιτία είναι πιθανότερο να αντιμετωπίζουν υψηλότερα επίπεδα αναπηρίας με μικρές προσδοκίες ανάκαμψης.



ΧΡΟΝΙΟΣ ΠΟΝΟΣ

Οι φυσικοθεραπευτές θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε πώς ο πόνος λειτουργεί ως ένα ενσωματωμένο σύστημα συναγερμού το οποίο στην περίπτωση του χρόνιου πόνου συχνά ενεργοποιείται πολύ πιο εύκολα. Θα σας βοηθήσουν να μειώσετε τον φόβο σας απέναντι στον πόνο και να διερευνήσετε μακροπρόθεσμες στρατηγικές για την οικοδόμηση της εμπιστοσύνης μέσω της συμμετοχής σας σε δραστηριότητες που αποφεύγατε οι οποίες προκαλούν πόνο ή σας φοβίζουν ώστε να ανακτήσετε ξανά τον έλεγχο.

Κατανόηση και απόκτηση του ελέγχου.

- Κάθε καθημερινή μας δραστηριότητα είναι σημαντική (συμπεριλαμβανομένης της άσκησης, της διατροφής και του ύπνου).
- Όλες οι δραστηριότητες είναι καλές - η διασκέδαση είναι η καλύτερη!
- Μπορώ να εμπιστευτώ το σώμα μου
- Αν πονάει ηρέμησε, πάρε αναπνοές και κινήσου φυσιολογικά.
- Η κίνηση κάνει το σώμα μου δυνατό και υγιές.
- Είναι ασφαλές να σκύβω και να κινούμαι.
- Αν ο πόνος μου παρουσιάσει κάποια έξαρση, ο φυσικοθεραπευτής μου με έχει καθοδηγήσει κατάλληλα ώστε να το διαχειριστώ.
- Ο πόνος μου δεν ασκεί πλέον τον πλήρη έλεγχο πάνω μου. Μπορώ ξανά να συμμετάσχω στις καθημερινές δραστηριότητες της ζωής.

Η θεραπευτική άσκηση περιλαμβάνεται πάντα στις οδηγίες για την αντιμετώπιση του χρόνιου πόνου.

Ρωτήστε τον φυσικοθεραπευτή σας, τον ειδικό εμπειρογνώμονα