

Przejęcie kontroli nad bólem

Fizjoterapeuci współpracują z potrzebującymi osobami, aby pomóc im kontrolować ból za pomocą kilku narzędzi np. edukacja w temacie bólu, strategie radzenia sobie z bólem, rozwiązywanie problemów, działania stymulujące, higiena snu i relaksu.

Zrozumienie i przejęcie kontroli



Interpretacja bólu

- Osoby z negatywnymi przekonaniami na temat ich bólu zgłaszają wyższy poziom intensywności bólu i wyższy poziom niepełnosprawności.
- Ludzie z pozytywnymi przekonaniami na temat bólu mają postawy, które pozytywnie wpływają na ich rokowania.
- Osoby cierpiące na ból mięśniowo-szkieletowy często postrzegają swoje ciało jako delikatną lub wrażliwą strukturę, którą łatwo (ponownie) zranić.
- Ludzie, którzy przypisują swój ból przyczynom strukturalnym, są bardziej narażeni na wyższy poziom niepełnosprawności i mają mniejsze oczekiwania co do powrotu do zdrowia.

Fizjoterapeuci pomogą Ci zrozumieć, że ból stanowi wbudowany system alarmowy, który przy bólu przewlekłym często jest wyzwalany zbyt łatwo.

Pomogą Ci zmniejszyć strach związany z bólem i poznać długoterminowe strategie budowania pewności siebie poprzez angażowanie się w aktywności, które wcześniej były unikane jako groźne lub bolesne. Dzięki temu odzyskasz nad nimi kontrolę.



Terapia ruchowa jest we wszystkich wytycznych dotyczących leczenia bólu przewlekłego - zapytaj Twojego fizjoterapeutę, eksperta od ćwiczeń