

معلومات عن الألم وكيفية الحد منه



1. يمكن أن يؤثر الألم على جسمك كله. مزاجك وجسمك ومشاعرك كلها تؤثر على الطريقة التي تحس بها بالألم. أفضل طريقة لعلاج الألم تجمع بين العلاجات الطبية والبدنية والنفسية.



2. الألم المستمر لا يعني وجود ضرر جديد. كثيراً ما يعني الألم المستمر أن جهاز الإنذار بجسمك أصبح المفرط النشاط. وعادة لا يعني ذلك حدوث ضرر في مفاصلك. من الأمان التحرك، حتى وإن لم يكن ذلك مريحاً تماماً.



3. يمكن أن تغير عواطفك وأفكارك من الطريقة التي تشعر بها بالألم. قد يكون الشعور بالألم مرهقاً. تؤثر عواطفك وأفكارك وألمك على بعضها البعض. ويمكن أن يؤدي المزاج السيء والاكتئاب والتفكير السلبي إلى صعوبات في السيطرة على الألم الذي تشعر به. ربما لاحظت أن الشعور بالألم قد يجعل هذه الأمور أسوأ.

هناك بعض الطرق المفيدة للتعامل مع هذه المشاعر والتي يمكن أن يحدّثك عنها أخصائي العلاج الطبيعي أو الطبيب.



4. النوم مهم. قد يؤدي الألم إلى صعوبات في النوم. إذا كنت تواجه مشكلة في النوم، فقد يؤدي ذلك إلى تفاقم الألم، مما يجعل من الصعب عليك التأقلم مع الألم. هذا يمكن أن يسبب مشاكل في مزاجك ومستوى توترك. وإذا تمكّنت من التعرف على طرق لتحسين نومك، يمكن أن يحدث ذلك فرقاً كبيراً في ألمك، إذ سيساعدك على التحكّم في الألم.



5. تعلّم الاسترخاء. الاسترخاء هو إستراتيجية طبيعية لمساعدة أنفسنا على تقليل التوتر في أجسامنا وكسر دورة الألم والتوتر. الاسترخاء هو مهارة تحتاج إلى تعلّمها وممارستها. هناك العديد من الطرق المختلفة التي يمكنك من خلالها تعلّم الاسترخاء. إذا مارست كل منها عدة مرات، ستجد أن بعضاً منها يعمل بشكل أفضل معك من غيرها. ستساعدك ممارسة الاسترخاء على أن تصبح هادئاً أكثر وتقلل من توترك وألمك.



6. يمكن أن يغير الألم الطريقة التي تفعل بها الأشياء. حاول التعرف على سلوكك عندما تشعر بالألم – هل تستمر في أداء عملك بغض النظر عن شعورك أم هل تتوقف عما تفعله وتستريح؟

ربما تم نصحك بالراحة أو قد تخشى أت تعني زيادة الألم المزيد من الضرر. قد لا يكون من المفيد لك الراحة لفترة طويلة إذا كنت تشعر بالألم مستمر. بمرور الوقت، تؤدي الراحة إلى تيبس المفاصل وضعف العضلات. إذا توقفت عن نشاط ما، فقد يؤدي ذلك إلى الشعور بالخوف أكثر من النشاط، وهذا يمكن أن يجعلك تشعر بسوء.



في بعض الأحيان، قد تحاول بذل قصارى جهدك، وتبذل الكثير من النشاط لمجرد إنجاز الأمور. قد تنتظر أحد الأيام التي تشعر بها بالألم أقل لتقوم بالعديد من الوظائف التي ربما لم يكن بمقدورك إنجازها. وفي نهاية اليوم، يكون الألم سبباً للغاية وتضطر للراحة، غالباً لعدة أيام حتى يزول الألم. قد تجد نفسك تكرّر هذه الدورة وتشعر مرة أخرى بالعجز واليأس أكثر فأكثر في كل مرة.

الخبر السار هو أن هناك حلاً وسطاً يمكن أن يساعدك على إنجاز الأشياء دون زيادة الألم.



7. كيف أبدأ في زيادة نشاطي؟ حاول القيام بالأنشطة اليومية وممارسة الرياضة لفترات قصيرة وبصورة منتظمة. إنها طريقة لتخطيط النشاط للتأكد من أنك لا تقوم بالكثير جداً أو القليل جداً.

إن ممارسة النشاط البدني بكميات صغيرة ولكن بشكل متكرر يساعدك على تحسين حالتك البدنية وزيادة قوتك والإحساس بالألم أقل.



إذا كنت تمارس أنشطة اجتماعية مثل الذهاب إلى السينما أو التسوق مع الأصدقاء لفترة قصيرة، فهذا يساعدك على الشعور بممارسة الحياة الطبيعية مرة أخرى. وهذا يحسّن مزاجك ويمنحك المزيد والمزيد من الفرص للاستمتاع بالحياة مرة أخرى.
فيما يلي مثال على كيفية زيادة نشاطك:



أ) حدد هدف	أريد تمشية الكلب لمدة 30 دقيقة
ب) ما الذي يمكنك القيام به الآن بدون تعب؟	يمكنني تمشية الكلب لمدة 8 دقائق بدون تعب
ج) قل مدة المهمة بمقدار النصف	سأقوم بتمشية الكلب لمدة 4 دقائق
د) قم بالمهمة 5 مرات في الأسبوع	سأقوم بتمشية الكلب لمدة 4 دقائق، 5 مرات في الأسبوع
هـ) زد مدة المهمة قليلاً كل أسبوع أو أسبوعين	سأقوم بتمشية الكلب لمدة 5 دقائق، 5 مرات في الأسبوع

تأكد من اتباع هذا الروتين في الأيام الجيدة والسيئة – لا يغيرك القيام بالمزيد أو عدم القيام بأي شيء. قد يبدو هذا غير كافٍ في البداية، ولكنك ستفعل المزيد تدريجياً بمرور الوقت

يمكن تطبيق هذه العملية على أي نشاط، من تمشية الكلب إلى زيارة الأصدقاء

يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي مساعدتك في ذلك

8. حدد بعض الأهداف لنفسك.

إذا كان هناك شيء واحد يمكنك العودة إلى القيام به والذي من شأنه أن يحدث فرقاً كبيراً في حياتك، فماذا يكون؟ ناقش هذا الأمر مع أخصائي العلاج الطبيعي الخاص بك.



ستتبعك الأهداف محفزاً طوال فترة إعادة التأهيل. يمكنك تقسيم الهدف طويل المدى إلى أهداف أصغر.

9. التمرين هو شكل من أشكال العلاج.

عندما تصبح أقل نشاطاً، تفقد عضلاتك قوتها وتتعب بسهولة أكبر. يمكن أن يؤثر ذلك على جسمك كله. لذلك، عندما تبدأ في زيادة نشاطك، قد تشعر بالتعب والألم. هذا أمر متوقع وستشعر بتحسن مع ازدياد قوة عضلاتك واعتياد جسمك على المزيد من النشاط.



حاول أن يكون لديك روتين يومي. قد يشمل ذلك تمارين للتقوية والمشي والاسترخاء.

