

Альтернативные методы обезболивания

Боль — естественная часть процесса выздоровления. Цель лечения боли — не полностью устранить ее, а уменьшить до уровня, при котором вы сможете вести привычную жизнь во время восстановления.

Попросите врача рассказать о других способах облегчения боли.



Движение: прогулки, растяжка, физические упражнения, йога, тайцзи.



Досуг на природе: короткие прогулки (если позволяют силы).



Безрецептурные препараты: узнайте у врача, можно ли вам принимать, например, ацетаминофен (парацетамол) или ибупрофен.



Приложения для медитации и облегчения боли: Headspace, Insight Timer, Curable.



Тепло и холод: грелки, холодные компрессы, метод Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE, покой, лед, компрессия, возвышение).



Альтернативные методы: физиотерапия, эрготерапия, психотерапия, массаж, иглоукалывание.



Отвлечение внимания: творчество, чтение, прослушивание музыки или подкастов, телепрограммы, головоломки.



Хроническую боль лучше всего лечить под наблюдением поставщика первичных медицинских услуг и/или профильного специалиста.

GetTheFactsRx.com



**Изучите доступные
вам методы
облегчения боли**