

# 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, теплепрограммы, головоломки.



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

GetTheFactsRx.com

Washington State  
Hospital Association



Washington State  
Health Care Authority

STARTS WITH  
**one**

**Изучите доступные  
вам методы  
облегчения боли**