









替代性疼痛管理方法

疼痛是身體康復過程中正常的一部分。疼痛管理的目標不是完全消除疼痛，而是在康復過程中，確保您在疼痛可控的情況下仍能正常生活和活動。

請向醫生諮詢緩解疼痛的選擇。

-  身體活動：散步、伸展、運動、瑜伽、太極。
-  非處方藥物：請向醫生確認乙醯胺酚或伊布洛芬是否適合使用。
-  冷熱療法：如使用熱敷墊、冰袋，或採用 RICE（休息、冰敷、壓迫、抬高）方法。
-  讓大腦放鬆：畫畫、閱讀、聽音樂或播客、看電視、玩拼圖等。
-  親近自然：如果條件允許，可以進行短暫散步、觀察鳥類、深呼吸，感受大自然的清新空氣。
-  冥想或疼痛管理應用程式：Headspace、Insight Timer、Curable。
-  替代療法：如物理治療、職能治療、行為健康服務、按摩或針灸。
-  慢性疼痛：建議由初級保健醫師和/或專科醫師共同管理，以獲得最佳效果。

GetTheFactsRx.com

Washington State
Hospital Association



Washington State
Health Care Authority

STARTS WITH
one

瞭解您的疼痛 治療選擇