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.
- **Безрецептурные препараты:** узнайте у врача, можно ли вам принимать, например, ацетаминофен (парацетамол) или ибупрофен.
- **Тепло и холод:** грелки, холодные компрессы, метод Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE, покой, лед, компрессия, возвышение).
- **Отвлечение внимания:** творчество, чтение, прослушивание музыки или подкастов, телепрограммы, головоломки.
- **Досуг на природе:** короткие прогулки (если позволяют силы).
- **Приложения для медитации и облегчения боли:** Headspace, Insight Timer, Curable.
- **Альтернативные методы:** физиотерапия, эрготерапия, психотерапия, массаж, иглоукалывание.
- **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