Альтернативні методи полегшення болю

Біль – природний складник процесу одужання.
Мета лікування болю – не повністю усунути його, а зменшити до рівня, за якого ви зможете вести звичне життя під час відновлення.

Попросіть лікаря розповісти про інші способи полегшення болю.

Рух: прогулянки, розтягування, фізичні вправи, йога, тайцзіцюань.

Безрецептурні препарати: дізнайтеся в лікаря, чи можна приймати, наприклад, ацетамінофен (парацетамол) або ібупрофен.

Тепло та холод: грілки, холодні компреси, метод Rest, Ice, Compression, Elevation (RICE, спокій, лід, компресія, підйом).

Відволікання уваги: творчість, читання, прослуховування музики або подкастів, перегляд телепрограм, розв’язання головоломок.

Дозвілля на природі: короткі прогулянки (якщо є сили).

Додатки для медитації та полегшення болю: Headspace, Insight Timer, Curable.

Альтернативні методи: фізіотерапія, ерготерапія, психотерапія, масаж, акупунктура.

Хронічний біль найкраще лікувати під наглядом лікаря первинної ланки та (або) фахівця.

GetTheFactsRx.com

Washington State Hospital Association

Washington State Health Care Authority

STARTS WITH one

Доступні методи полегшення болю