

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.



Доступні методи полегшення болю

Washington State
Health Care Authority

Washington State
Hospital Association



GetTheFactsRx.com