

לקחת שליטה על הכאב!

פיזיותרפיסטים עובדים עם אנשים כדי לסייע להם לקחת שליטה על הכאב שלהם באמצעות שימוש במספר כלים הכוללים: חינוך, אסטרטגיות להתמודדות עם הכאב, מציאת פתרונות, פעילויות מדודות, הרגלי של שינה, וטכניקות להרפיה.

אתת פרשנות לכאבים

- אנשים בעלי אמונות שליליות לגבי הכאב שלהם, מדווחים על רמות גבוהות יותר של עוצמת כאב ומוגבלות.
- אנשים עם כאב על רקע שלד-שריר בדרך כלל תופסים את הגוף שלהם כשברירי ופגיע, ובעל נטייה לפציעות חוזרות.
- ישנה סבירות גבוהה יותר שאנשים שמייחסים את הכאב שלהם למקור מבני נוטים לפתח מוגבלות והחלמה איטת יותר.

להבין ולקחת אחריות



- פיזיותרפיסטים יעזרו לך להבין איך כאב משמש כמערכת התראה מובנית בגוף, אך במקרים של כאב כרוני המערכת מאבדת את רגישותה.
- הם יעזרו לך לשלוט בפחד, ויחד תבנו תכנית ארוכת טווח לחזרה לשגרה והיכולת לבצע פעולות יומיומיות ללא איום.



תרגילים כלולים בכל הקווים המנחים לטיפול בכאב כרוני. שאל את הפיזיותרפיסט שלך, הוא בעל הידע.