

# 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.

## להבין ולקחת אחריות



## את פרשנות לכאבים

- 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.
- את הכאב שלהם למקור מבני נוטים לפתח מוגבלות והחלמה איטית יותר.

אין 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.