

الحركة

قد تُكون الحركة شكلاً من أشكال العلاج بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الألم. وكما هو الحال مع الأدوية، قد يستغرق الأمر وقتاً للعثور على النوع المناسب من الحركات التي تتجج معك. وبالمثل، عندما تستخدم الحركة كعلاج، فإن عدد المرات التي تمارس فيها الحركة في اليوم ومقدار الوقت الذي تقضيه فيها أمران مهمان. لست مضطراً للاعتماد على نفس الأنشطة كل يوم؛ فتنجربة أنواع جديدة من الحركة شيء نشجعك عليه!

سواء كنت ترقص وأنت تستمتع للمذياع أثناء ممارسة التمارين في الصباح أو تنظيف المنزل أو تمشية الكلب، فإن أي نشاط عملي يمكن أن يساعد في إدارة الألم. قد تجد أنه من المفيد أيضاً طلب المساعدة من أخصائي العلاج الطبيعي أو غيره من متخصصي الحركة المُدرَّبين على إدارة الألم المزمن.

يجب أن تتضمن خطة الحركة النموذجية مزيجاً من 3 إلى 4 أنواع رئيسية من التمارين:

- ممارسة الرياضة التي تزيد من مُعدّل ضربات القلب (مثل المشي وركوب الدراجات والسباحة)
- الاسترخاء والحركة الواعية والتمدد (مثل اليوجا أو التاي تشي)
- القوّة والتكثيف لبناء عضلاتك
- التوازن وخفة الحركة

قد يكون من المفيد فصل حركاتك على مدار اليوم بدلاً من القيام بها في جلسة واحدة طويلة (على سبيل المثال، المشي لمدة 10 دقائق ثلاث مرات في اليوم بدلاً من المشي لمدة 30 دقيقة مرة واحدة).

التغلب على الحواجز النفسية والعاطفية لممارسة التمارين الرياضية

- حاول أن تجد أنشطة تستمتع بها. من المرجح أن ترغب في ممارسة الرياضة إذا كان ذلك يجعلك سعيداً.
- جرّب أنشطة جديدة - قد تفاجئك أنشطة جديدة تستمتع بها.
- كافئ نفسك عندما تحاول ممارسة الرياضة!

- قد يكون من السهل النسيان، ولكن تذكر أن جسمك قوي ومرن.

ماذا لو كنت أتألم عندما أتحرك؟

- قد يعيق الألم أحياناً الحركة والتمارين الرياضية. في كثير من الأحيان، يكون ردُّ فعل الأشخاص على الألم عند التحرك بإحدى هذه الطُّرُق:

○ التوقُّف

○ التَّحرك بشكل مختلف

○ الاستمرارُ في التَّحرك بشكل زائد ومُقاومةُ الألم

- لمعرفة كيفية التَّحرك مع الألم، إبدأ بإيجاد خط الأساس الذي يناسبك كنقطة انطلاق معقولة. وهو مقدار النشاط الذي يمكنك القيام به دون زيادة الألم. كن متحفَظاً ومعتدلاً عند البدء بأي حركة جديدة.
- من خط الأساس، انتقل إلى "حافة" الألم أو مستوى الإحساس بالتمدد العضلي / الإرهاق.
- عندما تبدأ في الشعور بالألم، حافظ على هدوئك، حافظ حتى على هدوء تنفسك، وأرخ عضلاتك، وراقب الألم. ذكّر نفسك أنك بأمان وأن الألم لا يعني دائماً الإصابة.
- قم بتحدّي نفسك والبناء ببطء. زيادة حركتك ببضع دقائق أو بنسبة زيادة من 5 إلى 10% في الأسبوع تُعتبر تحسناً كبيراً!

إذا كنت تريد تجربة شيء جديد، فإليك كيفية البدء

- اختر نشاطاً تستمتع به وحدد هدفاً صغيراً يسهل تحقيقه لتحفيزك.
- اجعل الحركة جزءاً من حياتك اليومية. لا يجب أن يكون هذا "تمريناً" رسمياً ولكن يمكنه أن يتضمن الحركة بأي شكل من الأشكال (كاللعب مع الأطفال أو غسل الأطباق).
- احتفل بانتصاراتك، وخاصة الصغيرة منها.
- اكتب الأسباب التي جعلتك تمارس الرياضة وقائمة بالأهداف وعلقها في مكان ما بحيث يمكنك رؤيتها.
- انضم إلى مجموعة وتمرن مع الأصدقاء - فالتمارين الجماعي يُحفِّز الدافع بشكل طبيعي!
- توقع التقلبات المتعاقبة إيجابياً وسلبياً. لا تتخط عزمك إذا كنت بحاجة إلى تخطي بضعة أيام أو حتى بضعة أسابيع بدون تمارين حركة. قد يحدث ذلك، وهذا أمر طبيعي. فقط ابدأ مرة أخرى وقم من جديد ببناء قوتك الدافعة السابقة ببطء.

الموارد (الإنجليزية)

- سلسلة الحركة اللطيفة في البيت: من طرف كولومبيا البريطانية للتعامل مع الألم (Pain BC): حركات موجهة للأشخاص الذين يعانون من الألم
- خطة العيش ب: قسم حول علاجات وتقنيات العقل والجسم LivePlanBe
- خطة العيش ب+: قسم عن الحركة (تتطلب التوقّر على حساب) LivePlanBe+

Canada

تم توفير هذا البرنامج من خلال مساهمة مالية من وزارة الصحة الكندية (Health Canada). الآراء الواردة فيه لا تمثل بالضرورة وجهات نظر وزارة الصحة الكندية