

寻找物理治疗师来应对慢性疼痛

物理治疗师可以帮助慢性疼痛患者提高他们的生活质量，增加活动量，并协助他们康复。物理治疗师是与客户紧密协作的健康护理专业人员，依据他们对身体和身体活动方式的专业知识来做出应对疼痛的评估和建议。如需了解更多关于物理治疗师的信息，请访问以下网站。<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>

寻找物理治疗师

你可以通过以下方式寻找物理治疗师：

- 告诉你的医生；
- 询问家人和朋友
- 在互联网上搜索
- 许多不同的省份都有自己的信息库（例如：在BC省为<https://bcphysio.org/find-a-physio>，在安大略省为<https://portal.collegept.org/public-register/>）。

选择物理治疗师

我们建议您选择在您所在省份物理治疗师管理局注册的物理治疗师（例如在卑诗省为：<https://cptbc.org/>）。作为其管理局的注册成员，物理治疗师必须遵守管理局的规则和道德准则。如果您要找当地的行业机构，请在互联网上搜索“物理治疗师管理局+（您所在的省或地区）”。

一旦您选择了某位物理治疗师，您可能想安排一次初步的会面，以确保他们适合您。这些初次会面通常是免费的。在初次见面时，你可以考虑提出以下问题，以了解他们治疗慢性疼痛患者的方法：

- 你怎样教我来帮助我应对疼痛？
- 你将如何帮助我更轻松地活动？

一位了解慢性疼痛专题的物理治疗师很可能为上述问题提供以下答案：

- “我们将着重于帮助你更好地活动身体，和/或更轻松地完成你的日常活动，而不是寻找一种”

治愈"。

- "我们会在预约时间期间做一些练习和治疗，我还会教你一些你在家也可以做的练习。"
- 对慢性疼痛的科学解释。

你也可以考虑咨询一些慢性疼痛方面的任何额外培训计划，如来自Pain BC的课程，或其他认可的专业培训。

支付物理治疗费

许多物理治疗诊所接受扩展医疗福利,例如您工作中的健康保险,用以支付治疗费用。如果您有这种保险，您应该先向您的物理治疗师/诊所咨询，以确定他们是否接受从您的福利计划中支付。

另外，请问你的保险公司是否会承保你的诊疗师，以及他们每次预约会支付多少费用。不是每间诊所和/或保险公司都提供直接结算的方式。这意味着你必须先付款，然后再由你的保险公司偿付。如果这对您来说是困难的，您可能要寻找其他的物理治疗师/诊所。

在一些省份，您可能会获得一些政府资助，覆盖一些物理治疗的费用。

在卑诗省，如果你没有扩展健康福利计划，你可能有资格获得医疗服务计划(MSP)的补充福利，它为某些医疗服务支付部分费用，包括物理治疗。更多信息请参考网站：

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

在安大略省，您也可能会获得政府对物理治疗的资助。更多信息请参考本网站：

<https://www.collegept.org/patients/Accessing-Government-Funded-Physiotherapy>

注意: 每个省和地区都有不同的资助项目。最好与您当地的物理治疗诊所联系，看看您是否可以获得任何额外的经济资助。

如何从你的物理治疗时段中获得最大收益

如果您不明确期待什么或过往的体验不佳，去约见物理治疗师可能会显得不堪重负和令人生畏。这里有一些小提示，可以帮助您更好地做出计划，与物理治疗师进行一次富有成效和积极的会面。

(1) 创建一个计划并设立目标

- 请物理治疗师解释一下针对您的治疗计划。具有慢性疼痛知识的物理治疗师应该能够传达相关计划的讯息，并解释它将如何帮助你应对疼痛。
- 请您的物理治疗师解释最终目标（即您参加物理治疗会收获什么）。在疗程结束时，您的物理治疗师应该已经给您传授了一些可继续在家里控制疼痛的方法。

(2) 在您离开物理治疗师的诊所前,请物理治疗师详尽解释并示范所有带回家做的练习。为了帮助您记住怎样在家里正确和安全地完成这些练习，您可以要求以下内容：

- 录制你或别人完成练习项目的视频，以便在之后观看。
- 由物理治疗师提供的关于练习的讲义。
- 你可以在家里跟着学的在线练习或应用程序。
- 您和物理治疗师在预约时讨论内容的笔记摘要。

简而言之，在与了解慢性疼痛的物理治疗师会面时，你可以期待以下方面：

- 全面的评估，包括身体检查和讲述你个人体验的机会。
- 专注于减少疼痛和活动自如等个人目标的治疗计划；
- 针对疼痛的培训，使你了解自我护理和活动身体的重要性。
- 有助于减少疼痛的方法，照顾好自己并重新开始活动身体。
- 一项你可以并且愿意遵循的居家锻炼计划。
- 自我照料的提示；

相关资源（英文）

- Gentle movement at home（在家轻柔运动）：<https://painbc.ca/gentle-movement-at-home>
- Rethinking pain: Using movement as an educational tool to manage pain（针对我们疼痛的再思考：将运动作为一种培训工具来应对疼痛）：<https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using-movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain>
- 免费自我指导的疼痛锻炼计划：<https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain>
- (仅限BC省) 疼痛支持热线：拨打1-844-880-PAIN（7246）
<https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line>
- (仅限卑诗省) 卑诗省健康连线：致电811 <https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1>

参考文献

- 《卑诗省健康连线》关于物理治疗的资源：<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>
- 不列颠哥伦比亚省物理治疗师管理局：<https://cptbc.org/>
- 医疗服务计划（MSP）补充福利：
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/Services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

与Neil Pearson尼尔-皮尔森合作完成。

Canada

加拿大卫生部的财政捐助使该计划成为可能。此处表达的观点不一定代表加拿大卫生部的观点。