

尋找物理治療師來應對慢性疼痛

物理治療師可以幫助慢性疼痛患者提高他們的生活質量，增加活動量，並協助他們康復。物理治療師是與客戶緊密協作的健康護理專業人員，依據他們對身體和身體活動方式的專業知識來做出應對疼痛的評估和建議。如需了解更多關於物理治療師的信息，請訪問以下網站。

<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>

尋找物理治療師

你可以通過以下方式尋找物理治療師：

- 告訴你的醫生；
- 詢問家人和朋友
- 在互聯網上搜索
- 許多不同的省份都有自己的信息庫（例如：在 BC 省為 <https://bcphysio.org/find-a-physio>，在安大略省為 <https://portal.collegept.org/public-register/>）。

選擇物理治療師

我們建議您選擇在您所在省份物理治療師管理局註冊的物理治療師（例如在卑詩省為：

<https://cptbc.org/>）。作為其管理局的註冊成員，物理治療師必須遵守管理局的規則和道德準則。如果您要找當地的行業機構，請在互聯網上搜索"物理治療師管理局+（您所在的省或地區）"。

一旦您選擇了某位物理治療師，您可能想安排一次初步的會面，以確保他們適合您。這些初次會面通常是免費的。在初次見面時，你可以考慮提出以下問題，以了解他們治療慢性疼痛患者的方法：

- 你怎樣教我來幫助我應對疼痛？
- 你將如何幫助我更輕鬆地活動？

一位了解慢性疼痛專題的物理治療師很可能為上述問題提供以下答案：

- "我們將著重於幫助你更好地活動身體，和/或更輕鬆地完成你的日常活動，而不是尋找一種"治愈"。
- "我們會在預約時間期間做一些鍛煉和治療，我還會教你一些你在家裡也可以做的鍛煉。"
- 對慢性疼痛的科學解釋。

你也可以考慮諮詢一些慢性疼痛方面的任何額外培訓計劃，如來自 Pain BC 的課程，或其他認可的專業培訓。

支付物理治療費

許多物理治療診所接受擴展醫療福利，例如您工作中的健康保險，用以支付治療費用。如果您有這種保險，您應該先向您的物理治療師/診所諮詢，以確定他們是否接受從您的福利計劃中支付。

另外，請問問你的保險公司是否會承保你的診療師，以及他們每次預約會支付多少費用。不是每間診所和/或保險公司都提供直接結算的方式。這意味著你必須先付款，然後再由你的保險公司償付。如果這對您來說是困難的，您可能要尋找其他的物理治療師/診所。

在一些省份，您可能會獲得一些政府資助，覆蓋一些物理治療的費用。

在卑詩省，如果你沒有擴展健康福利計劃，你可能有資格獲得醫療服務計劃(MSP)的補充福利，它為某些醫療服務支付部分費用，包括物理治療。更多信息請參考網站：

<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，您也可能會獲得政府對物理治療的資助。更多信息請參考本網站：

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

注意: 每個省和地區都有不同的資助項目。最好與您當地的物理治療診所聯繫，看看您是否可以獲得任何額外的經濟資助。

如何從你的物理治療時段中獲得最大收益

如果您不明確期待什麼或過往的體驗不佳，去約見物理治療師可能會顯得不堪重負和令人生畏。這裡有一些小提示，可以幫助您更好地做出計劃，與物理治療師進行一次富有成效和積極的會面。

(1) 創建一個計劃並設立目標

- 請物理治療師解釋一下針對您的治療計劃。具有慢性疼痛知識的物理治療師應該能夠傳達相關計劃的訊息，並解釋它將如何幫助你應對疼痛。
- 請您的物理治療師解釋最終目標（即您參加物理治療會收穫什麼）。在療程結束時，您的物理治療師應該已經給您傳授了一些可繼續在家裡控制疼痛的方法。

(2) 在您離開物理治療師的診所前，請物理治療師詳盡解釋並示範所有帶回家做的練習。為了幫助您記住怎樣在家裡正確和安全地完成這些練習，您可以要求以下內容：

- 錄製你或別人完成練習項目的視頻，以便在之後觀看。
- 由物理治療師提供的關於練習的講義。
- 你可以在家裡跟著學的在線練習或應用程序。
- 您和物理治療師在預約時討論內容的筆記摘要。

簡而言之，在與了解慢性疼痛的物理治療師會面時，你可以期待以下方面：

- 全面的評估，包括身體檢查和講述你個人體驗的機會。
- 專注於減少疼痛和活動自如等個人目標的治療計劃；
- 針對疼痛的培訓，使你了解自我護理和活動身體的重要性。
- 有助於減少疼痛的方法，照顧好自己並重新開始活動身體。
- 一項你可以並且願意遵循的居家鍛煉計劃。
- 自我照料的提示；

相關資源 (英文)

- Gentle movement at home (在家輕柔運動: <https://painbc.ca/gentle-movement-at-home>
- Rethinking pain: Using movement as an educational tool to manage pain (針對我們疼痛的再思考：將運動作為一種培訓工具來應對疼痛) : <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/rethinking-pain-using-movement-as-an-educational-tool-to-manage-pain>
- 免費自我指導的疼痛鍛煉計劃 : <https://www.liveplanbe.ca/pain-education/mind-body-techniques/free-self-guided-exercise-programs-for-pain>
- (僅限卑詩省) 疼痛支持熱線：撥打1-844-880-PAIN (7246)
<https://www.painbc.ca/about/programs/pain-support-line>

- (僅限省) 卑詩省健康熱線：致電811 <https://www.healthlinkbc.ca/more/about-healthlink-bc/about-8-1-1>

參考文獻

- 《卑詩省健康連線》關於物理治療的資源：<https://www.healthlinkbc.ca/health-topics/physiotherapy>
- 卑詩省物理治療師管理局：<https://cptbc.org/>
- 醫療服務計劃 (MSP) 補充福利：<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/health/health-drug-coverage/msp/bc-residents/benefits/Services-covered-by-msp/supplementary-benefits>

與 Neil Pearson 尼爾-皮爾森合作完成

Canada

通過加拿大衛生部的財政捐助，該計劃得以實現。此處表達的觀點不一定代表加拿大衛生部的觀點。