

运动

对生活于疼痛中的人来说，运动可以起到类似药物的作用。并且，正如药物治疗一样，可能需要时间来找到适合你的运动类型。同样，当你采用运动作为治疗方案时，每天的次数和每次运动的时长都很为重要。你不必每天都依赖同样的运动方式，可以鼓励自己尝试新的运动类型。

无论你是在早上边听收音机边跳舞，还是在打扫房间或遛狗，任何活动都可以帮助控制疼痛。你可能也发觉通过向物理治疗师或其他受过慢性疼痛培训的运动专家寻求帮助很有效。

一个典型的运动计划应该包括3-4种主要运动类型的组合：

- 增加心率的运动（如步行、骑自行车、游泳）。
- 放松，正念运动和拉伸（例如，瑜伽或太极）。
- 肌肉力量和塑形锻炼
- 平衡和敏捷性锻炼

在一天中把你的运动量分隔开来，而不是集中在一个较长的时段内完成，这可能会有帮助（例如，每天走三次，每次走10分钟，而不是一次走30分钟）。

克服运动中的心理和情绪障碍

- 尝试找到你喜欢的活动。如果运动能让你感到开心，你就更有可能想去运动。
- 尝试新的活动 - 你可能惊讶于自己喜欢的活动类型。
- 当你努力锻炼的时候，要奖励自己！
- 这可能很容易忘记，但请记住，你的身体是强劲和坚韧的

如果我一活动就疼怎么办？

- 有时疼痛会妨碍运动和锻炼。通常情况下，人们在运动时对疼痛的反应通常是：
 - 停下来
 - 换个不同方式活动
 - 过度运动，强忍疼痛

- 要学习如何带着疼痛活动身体，首先要找到你的基准线。这是你在不增添疼痛的情况下可以做的活动量。在开始做任何新的运动时要保守。
- 从基线开始，移动到疼痛或肌肉伸展/疲劳感觉的“边缘”。
- 当你开始感到疼痛时，保持平静，均匀的呼吸，放松你的肌肉，并监控疼痛。提醒自己，你是安全的，疼痛并不总是意味着受伤。
- 挑战自己，慢慢加强。每周增加几分钟或5-10%的运动量就是一个很大的进步。

如果你想尝试新的运动，这里是一些建议：

- 挑选一项你喜欢的活动，设定一个容易实现的小目标来激励你。
- 让身体活动成为你日常生活的一部分。这不一定是正式的“运动锻炼”，而是可以是任何形式的身体活动（例如，与孩子玩耍或洗碗）。
- 庆祝你的胜利，特别是小的胜利。
- 写下身体锻炼的原因和目标清单，并把它们贴在明显的地方。
- 加入一个团体，和朋友们一起锻炼--团体锻炼自然会增强驱动力!
- 对波动起伏有预期。如果你需要跳过几天甚至几周，不要灰心丧气。这种情况会发生。只要重新再来，慢慢建立起你以前的气势。

相关资源 (英文)

- Pain BC [在家轻柔运动系列：有人指导疼痛患者进行身体运动](#)
- [LivePlanBe 关于心身疗法和技巧的部分](#)
- [LivePlanBe+中的运动 模块 \(需要注册账户 \)](#)。

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。