

運動

對生活於疼痛中的人來說，運動可以起到類似藥物的作用。並且，正如藥物治療一樣，可能需要時間來找到適合你的運動類型。同樣，當你採用運動作為治療方案時，每天的次數和每次運動的時長都很為重要。你不必每天都依賴同樣的運動方式，可以鼓勵自己嘗試新的運動類型。

無論你是在早上邊聽收音機邊跳舞，還是在打掃房間或遛狗，任何活動都可以幫助控制疼痛。你可能也發覺通過向物理治療師或其他受過慢性疼痛培訓的運動專家尋求幫助很有效。

一個典型的運動計劃應該包括3-4種主要運動類型的組合：

- 增加心率的運動（如步行、騎自行車、游泳）。
- 放鬆，正念運動和拉伸（例如，瑜伽或太極）。
- 肌肉力量和塑形鍛煉
- 平衡和敏捷性鍛煉

在一天中把你的運動量分隔開來，而不是集中在一個較長的時段內完成，這可能會有幫助（例如，每天走三次，每次走10分鐘，而不是一次走30分鐘）。

克服運動中的心理和情緒障礙

- 嘗試找到你喜歡的活動。如果運動能讓你感到開心，你就更有可能想去運動。
- 嘗試新的活動- 你可能驚訝於自己喜歡的活動類型。
- 當你努力鍛煉的時候，要獎勵自己！
- 這可能很容易忘記，但請記住，你的身體是強勁和堅韌的

如果我一活動就疼怎麼辦？

- 有時疼痛會妨礙運動和鍛煉。通常情況下，人們在運動時對疼痛的反應通常是：
 - 停下來
 - 換個不同方式活動

- 過度運動，強忍疼痛
- 要學習如何帶著疼痛活動身體，首先要找到你的基準線。這是在不增添疼痛的情況下可以做的活動量。在開始做任何新的運動時要保守。
- 從基線開始，移動到疼痛或肌肉伸展/疲勞感覺的"邊緣"。
- 當你開始感到疼痛時，保持平靜，均勻的呼吸，放鬆你的肌肉，並監控疼痛。提醒自己，你是安全的，疼痛並不總是意味著受傷。
- 挑戰自己，慢慢加強。每週增加幾分鐘或5-10%的運動量就是一個很大的進步。

如果你想嘗試新的運動，這裡是一些建議：

- 挑選一項你喜歡的活動，設定一個容易實現的小目標來激勵你。
- 讓身體活動成為你日常生活的一部分。這不一定是正式的"運動鍛煉"，而是可以是任何形式的身體活動（例如，與孩子玩耍或洗碗）。
- 慶祝你的勝利，特別是小的勝利。
- 寫下身體鍛煉的原因和目標清單，並把它們貼在明顯的地方。
- 加入一個團體，和朋友們一起鍛煉--團體鍛煉自然會增強驅動力!
- 對波動起伏有預期。如果你需要跳過幾天甚至幾週，不要灰心喪氣。這種情況會發生。只要重新再來，慢慢建立起你以前的氣勢。

相關資源（英文）

- [Pain BC 在家輕柔運動系列：有人指導疼痛患者進行身體運動](#)
- [LivePlanBe 關於心身療法和技巧的部分](#)
- [LivePlanBe + 中的運動模塊（需要註冊賬戶）。](#)



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。