

## چگونه درد را کنترل کنیم؟

محققان معتقدند که متخصصان و درمانگرها به بیماران درباره بیمه آنها و نحوه کنترل و مدیریت دردشان آموزش دهند...



محققان معتقدند که متخصصان و درمانگرها به بیماران درباره بیمه آنها و نحوه کنترل و مدیریت دردشان آموزش دهند. در این پژوهش محققان فیزیوتراپی با انتشار مقاله‌ای جدید در نشریه «هلت دیلی» بر روی چگونگی کنترل دردهای مفصلی و مراقبت از مفاصل در عین فعال و پر تحرک ماندن، متمرکز شده‌اند. این محققان تأکید می‌کنند که درمانگرها باید به این بیماران آموزش دهند که از انجام چه فعالیت‌هایی خودداری کنند، برنامه ورزش خانگی و بی‌خطر داشته باشند تا عملکرد عضلات خود را بهبود بخشند و طاقت و توان حرکت مفاصل را تقویت نمایند. بیماری آرتریت روی مفاصل و بافت‌های اتصالی در بدن تأثیر می‌گذارد. در این حالت اغلب بیماران برای حرکت دادن مفاصل خود دچار مشکل می‌شوند، حرکت‌های مفصلی بسیار دردناک می‌شود، ماهیچه‌ها ضعیف می‌شود و تعادل و ظرفیت انجام کارهای روزانه کاهش می‌یابد. متخصصان چندین نکته مهم را مطرح کرده‌اند که با توجه به آنها بیمار می‌تواند میزان درد را در مفاصل خود کنترل و محدود کند. آنها توصیه می‌کنند که حتماً نسبت به تحرک روزانه مفاصل اطمینان حاصل کنید و ورزش‌هایی را که متخصص مربوطه متناسب با وضعیت شما تجویز کرده حداقل یکبار در روز انجام دهید. از محدودیت‌هایی که متخصص برایتان تعیین کرده تخلف نکنید و مطابق توصیه‌های وی عمل کنید. در طول روز چندین بار استراحت چند دقیقه‌ای داشته باشید. بیش از 20 دقیقه در یک وضعیت ثابت نشسته یا ایستاده قرار نگیرید. بیش از نیم ساعت به طور دائم در یک موقعیت قرار نگیرید. روزانه تمرینات تنفسی را برای کنترل استرس انجام دهید. وقتی مفاصلتان درد زیاد دارد حتماً با پزشک مشورت کرده و از وی کمک پزشکی بگیرید. از غذاهای مغذی با مشورت متخصص تغذیه استفاده کنید. اگر لازم است از ابزار کمکی برای راه رفتن مثل کمربندهای نگهدارنده مفاصل استفاده کنید. همیشه کفش راحت بپوشید. با این چند راه کار ساده می‌توان از شدت دردهای مفصلی به میزان قابل توجهی کم کرد.