

痛みのコントロール

理学療法士は、自分で痛みをコントロールできるように、痛みについての教育や対処方法、問題の解決、活動ペースの調整、睡眠の質、リラクゼーション等、様々な方法を用いて支援します。

痛みの理解とコントロール



痛みの解釈

- 痛みについて否定的に考える人は、その痛みやそれに伴う障害をより重度に伝えます。
- 逆に肯定的に考える人は予後に良い影響を及ぼすような立ち振る舞いをします。
- 筋骨格系の痛みがある人は大抵、自分の体が（再）受傷しやすいような脆弱性があると考えています。
- 痛みの原因を構造的な問題と考えている人は高度な身体障害があり、回復への期待が低い傾向があります。

理学療法士は、本来は自分を守る警報システムである慢性疼痛に、過敏に反応してしまう状態とどううまく付き合っていくかを理解する手助けをします

また、痛みに伴う不安を減らしたり、再びコントロールすることを脅かしたり、苦痛を与える活動を避ける活動を行うことを通して、自信をつけるための長期的な戦略を見つける手助けとなるでしょう。



運動療法は慢性痛の治療法として全てのガイドラインに含まれています
— 運動の専門家である理学療法士に尋ねましょう