

# **Ból przetrwały**

Przewodnik dotyczący  
samodzielnego radzenia sobie  
z bólem





# Spis treści

1	Zrozumieć ból	5
2	Wyznaczanie właściwego tempa	7
3	Osiąganie celów	9
4	Zaostrzenie bólu	10
5	Leki	11
6	Radzenie sobie z emocjami	12
7	Rodzina i przyjaciele	13
8	Sen	14
9	Relaksacja	15
10	A co z pracą?	19
11	Rzeczy, o których należy pamiętać	20
12	Samopomoc	21

# Wstęp

Usługi dotyczące radzenia sobie z bólem są świadczone przez lekarzy, pielęgniarki, fizjoterapeutów i psychologów będących specjalistami w kontrolowaniu bólu przetrwałego lub chronicznego. Wszyscy wyżej wymienieni specjaliści przyjmują w klinice leczenia bólu. Jednak również i Ty będziesz mieć aktywny udział w zakresie radzenia sobie z bólem.

Naszym celem jest współpraca z Tobą w celu ograniczenia wpływu przetrwałego lub chronicznego bólu na Twoje życie. Współpraca pozwoli Ci na powrót do wykonywania czynności, które lubisz i umożliwi Ci większą aktywność. Przedstawimy Ci również różne sposoby radzenia sobie z bólem.

Podczas pierwszego spotkania z naszym zespołem leczenia bólu ustalimy plan radzenia sobie z bólem. Ponadto w tej broszurze znajdziesz proste sposoby, które pomogą Ci lepiej radzić sobie z bólem. Dowiesz się również, jak możesz zmienić swoje podejście do codziennych czynności, dzięki czemu ich wykonywanie stanie się łatwiejsze.

Więcej informacji na temat zagadnień opisanych w tej broszurze i sposobów, w jakie mogą Ci one pomóc, uzyskasz od naszego zespołu leczenia bólu. Nasi specjaliści pomogą Ci również, jeśli potrzebujesz informacji w innym formacie lub języku.

Prowadzimy też nieformalne sesje grupowe, podczas których omawiamy te zagadnienia bardziej szczegółowo. Jeśli chcesz uczestniczyć w tych sesjach, prosimy o kontakt z kliniką leczenia bólu.

# 1 Zrozumieć ból

W prawie każdym obszarze Twojego ciała znajdują się zakończenia nerwowe wrażliwe na ból. Te zakończenia nerwowe chronią nas przed urazami na przykład, jeśli dotkniemy czegoś gorącego dzięki bólowi wiemy, że należy cofnąć rękę. Ten rodzaj ból to ból ostry, który zazwyczaj mija po zagojeniu się rany.

Natomiast ból przetrwały to ból, który trwa od 3 miesięcy lub dłużej. Utrzymuje się po zagojeniu się rany i istnieje małe prawdopodobieństwo, że wynika z istniejącego uszkodzenia.

## ? Jaki to może mieć wpływ na Twoje życie

Uporczywy ból może wywierać wpływ na wszystkie obszary Twojego życia. Ból może wpływać na pracę, uprawianie sportu, zainteresowania, życie towarzyskie, relacje z innymi ludźmi i nastroj. To naturalne, że w takiej sytuacji można odczuwać złość, frustrację, niepokój lub przygnębienie.

Jednak jest wiele sposobów łagodzenia objawów bólu, np. poprzez utrzymanie aktywności fizycznej, łagodne ćwiczenia i techniki relaksacyjne.

## ? Dlaczego jeszcze mnie boli

Nawet jeśli lekarz mówi Ci, że wyniki prześwietlenia i tomografii są w normie i Twoje stawy nie są uszkodzone, możesz nadal odczuwać ból. Niestety u niektórych osób ból nie mija. Nie wiemy, dlaczego tak się dzieje. Silny ból przy normalnych wynikach badań jest zjawiskiem powszechnym. Wiemy natomiast, że mogą wystąpić zmiany w regulacji odczuwania bólu, które zwiększają wrażliwość na ból.

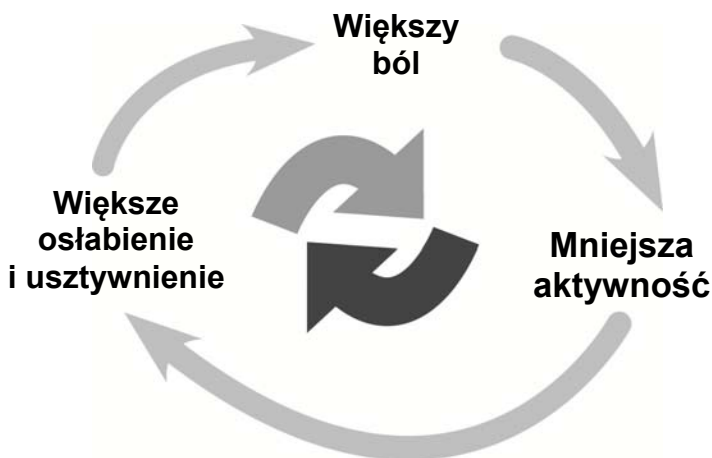
W wyniku tych zmian odczucia, które normalnie nie byłyby bolesne, mogą się takie stać.

## ? **Czy większy ból oznacza większe uszkodzenie**

Czasami ból może powodować zmiany w sposobie poruszania się przez próby ochrony bolącego miejsca.

Z czasem brak ruchu wywołuje osłabienie i usztywnienie tego obszaru.

W konsekwencji ból może stać się bardziej uciążliwy - w ten sposób powstaje błędne koło coraz większego bólu i coraz mniejszej aktywności. Im większy ból, tym mniejsza aktywność, co powoduje usztywnienie i osłabienie mięśni. Obniżona aktywność powoduje nasilanie się bólu.



Wiele osób chce więcej ćwiczyć, lecz czują, że nie są w stanie tego robić, gdyż większa aktywność powoduje nasilenie się bólu. Pomimo tych objawów wiele osób często zmusza się do wykonywania większej liczby ćwiczeń, co może powodować zaostrzenie objawów bólowych. Często w ten sposób powstaje cykl dni dobrych i złych.

Jest możliwe, że postępujesz tak, nie zdając sobie z tego sprawy.

## 2

# Wyznaczanie właściwego tempa

Osoby cierpiące na ból przetrwały często rozpoznają okresy poprawy i pogorszenia objawów bólowych. W okresie pogorszenia na ogół więcej odpoczywasz, co znaczy, że tracisz sprawność i mniej osiągasz. Podczas okresu poprawy próbujesz nadrobić wszystkie rzeczy, których nie byłeś/aś w stanie zrobić wcześniej. W rezultacie możesz się przeforsować się, co z kolei spowoduje konieczność ponownego odpoczynku.

W ten sposób powstaje cykl zamknięty aktywności i odpoczynku. Możesz mieć wrażenie, że ból staje się silniejszy i coraz bardziej ogranicza Twoją aktywność. Może to oznaczać rezygnację z rzeczy, które lubisz. Technika wyznaczania właściwego tempa może Ci pomóc znowu zacząć robić to, co chcesz. Wyznaczanie właściwego tempa to sposób planowania aktywności w celu uniknięcia nasilenia się bólu i umożliwienia Ci osiągnięcia celów. Jest to jedno z kluczowych narzędzi w radzeniu sobie z bólem.



## Jak odnaleźć właściwe tempo

Są trzy podstawowe zasady.

### (a) Określ priorytety

Każdego dnia pomyśl:

- Co muszę dzisiaj zrobić?
- Co musi zostać zrobione, albo czy są inne rzeczy, które chciał(a)bym zrobić?
- Czy naprawdę muszę to zrobić?
- Czy ktoś może mi pomóc w wykonaniu tych prac?

Lista wszystkich rzeczy, które trzeba zrobić w ciągu tygodnia, może okazać się pomocna - zadania należy rozdzielić na poszczególne dni zamiast starać się zrobić wszystko od razu.

## **(b) Planuj**

Czy daną pracę można podzielić na etapy? Na przykład jeśli planujesz poświęcić 30 minut na przygotowanie posiłku, podziel ten czas na trzy 10-minutowe etapy zamiast robić wszystko od razu. Jeśli chcesz coś zrobić, zastanów się, czy nie ma innego sposobu wykonania tego zadania, który sprawi, że łatwiej sobie z tym poradzisz.

## **(c) Wyznacz właściwe tempo**

Wyznaczenie właściwego tempa może Ci pomóc w stopniowym zwiększaniu aktywności. Polega to na ćwiczeniu wykonywania pewnych zadań przez okres czasu zapewniający komfort codziennie. Stopniowo zauważysz, że jesteś w stanie zrobić więcej, a Twoja sprawność się poprawi. Na przykład podczas okresu poprawy lub pogorszenia, jeśli jesteś w stanie spacerować przez 3 minuty bez objawów bólu, możesz zacząć to ćwiczyć codziennie. Następnie, możesz stopniowo wydłużać ten czas. Ważne jest, by robić to etapowo, żeby bez trudu poradzić sobie z zadaniem. Nie ma znaczenia, jak niewielkie będzie to zwiększenie wysiłku.

Podstawowe zasady wyznaczania odpowiedniego tempa

- Nie wyznaczaj sobie celów, których nie będziesz w stanie osiągnąć.
- Pamiętaj, że wysiłek należy zwiększać stopniowo.
- Postępy mogą przychodzić powoli, co może czasem być frustrujące, jednak nie zniechęcaj się i pamiętaj, że każdy postęp, nawet wolny, się liczy.



## 3 Osiąganie celów

Na tym etapie zauważysz, że musisz stopniowo zwiększać swój poziom aktywności i być w stanie się odprężyć.

Możesz to osiągnąć dzięki rozłożeniu pracy na tygodnie i miesiące, a nie dni. Możesz mieć wrażenie, że łatwo zapomnieć, co chcesz osiągnąć, kiedy przeszkadza Ci ból, zwłaszcza jeśli postępy wydają się takie wolne. Jeśli tak się dzieje, określenie celów, do których będziesz dążyć, może okazać się pomocne. Dzięki temu będziesz miał nad czym pracować, nadając swojej aktywności odpowiednie tempo.

### ? Co to jest cel

Pomyśl, co chciał(a)byś być w stanie zrobić - to jest cel. Kiedy określiłeś/aś już cel, pomyśl, jak możesz go osiągnąć. Może to być cokolwiek - spacer z psem, wyjście do kina lub do restauracji z przyjaciółmi.

Pamiętaj, że cel musi być możliwy do osiągnięcia, przyjemny oraz że musi to być coś, czego naprawdę chcesz.

### ? Jak osiągnąć cele

Kiedy określiłeś/aś już cel, pomyśl jak możesz go osiągnąć.

- Pamiętaj o wyborze właściwego tempa. Zaplanuj, jak stopniowo dążyć do osiągnięcia celu.
- Staraj się wykonać tyle, ile zaplanowałeś/aś na dany dzień, ani mniej ani więcej.
- Powiedz rodzinie i przyjaciołom, co zamierzasz osiągnąć - będą mogli Ci w tym pomóc i Cię wspierać.
- Chwal siebie za każde postępy - nawet najmniejsze.
- Nagradzaj się po osiągnięciu celu.

## 4 Zaostrzenie bólu

Wiele osób cierpiących na ból przetrwały doświadczają okresów zaostrzenia bólu. Pomimo że na ogół nie jest to powód do niepokoju, takie zaostrzenie objawów bólowych może być frustrujące i uciążliwe i możesz mieć wrażenie braku kontroli nad bólem. Istnieje jednak kilka prostych sposobów ograniczenia częstotliwości występowania zaostrzenia bólu lub lepszego radzenia sobie z tą sytuacją.

### ? Co wywołuje zaostrzenie objawów bólowych

Czasami zaostrzenie objawów bólowych jest wywołane konkretną czynnością. Czy ktoś może Ci w tym pomóc lub czy możesz zmienić sposób wykonywania tej czynności, żeby więcej tak się nie działo? Czasem wystarczy podzielić daną czynność na krótsze etapy (patrz punkt dotyczący określania właściwego tempa) lub zaplanować sposób wykonywania takiej czynności.

### ? Jak mogę radzić sobie z bólem

Pomyśl, co może Ci pomóc w radzeniu sobie z bólem. Czasem wystarczy poduszka grzewcza, ciepła kąpiel lub prysznic. Czasem wystarczy się na trochę położyć. Odpoczynek w łóżku może czasami okazać się konieczny, jednak nigdy nie powinien trwać dłużej niż 2 dni. Regularne przyjmowanie leków przeciwbólowych również może okazać się skuteczne. Więcej porad znajduje się w punkcie poświęconym lekom.

### ? Czy warto się odprężyć

Jeśli zaostrzeniu bólu towarzyszy napięcie mięśni, może to dodatkowo nasilić objawy. Odprężenie się może je załagodzić i jest wiele sposobów, aby to osiągnąć. Przeczytaj punkt na temat relaksacji w tej broszurze.

## ? A aktywność

Ogranicz nieco swoją aktywność, jednak nie rezygnuj z niej zupełnie. Jest prawdopodobne, że poziom Twojej sprawności spadnie, jeśli całkowicie zrezygnujesz z aktywności. Nie bój się poprosić o pomoc przyjaciół, rodzinę lub kolegów z pracy, żebyś mógł/mogła ograniczyć swoją aktywność na krótki okres czasu.



Pamiętaj, że jest to tylko tymczasowe, gdyż kiedy zaostrzony ból minie, będziesz mógł/mogła stopniowo powrócić do normalnego poziomu aktywności.

## 5 Leki

Być może Twój lekarz zapisał Ci różne leki umożliwiające kontrolę nasilenia bólu.

Mogą to być leki, których możesz nie uważać za przeciwbólowe, np. leki przeciwdepresyjne lub leki przeciwpadaczkowe. Te leki są przepisywane, gdyż znane jest ich korzystne działanie w przypadku bólu przewlekłego. Jeśli przyjmowanie tych leków napawa Cię niepokojem, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem rodzinnym lub farmaceutą. Możemy również umówić Cię na wizytę w klinice leczenia bólu, żeby sprawdzić celowość stosowania tych leków.

Stopniowe zwiększanie dawki leków może okazać się konieczne zanim odczujesz korzyści wynikające z ich stosowania - powinieneś/powinnaś otrzymać instrukcje dotyczące stosowania tych leków. Jeśli nie masz pewności, jak to zrobić, nie zwiększaj dawki samodzielnie lecz skonsultuj się z lekarzem.

Jeśli wystąpią skutki uboczne, których nie tolerujesz lub które Cię niepokoją, zwróć się o pomoc do lekarza rodzinnego lub farmaceuty.

## ? Co powinienem wiedzieć o moich lekach

Przestrzeganie prostych instrukcji może umożliwić Ci uzyskanie optymalnych efektów działania leków.

- Jest ważne, żeby przyjmować leki przeciwbólowe zgodnie z zaleceniami lekarza.
- Leki przeciwbólowe należy przyjmować regularnie w ciągu dnia.
- Nie bierz więcej leków niż Ci przepisano. Jeśli masz wrażenie, że leki nie działają, porozmawiaj o tym ze swoim lekarzem rodzinnym.
- Podczas zaostrzenia bólu przyjmij leki zanim objawy się nasilą. Zwlekanie z przyjęciem leków sprawia, że ból staje się silniejszy i może oznaczać większe trudności w kontrolowaniu bólu.
- Nie odstawiaj leków gwałtownie, skonsultuj się z lekarzem rodzinnym.

## 6 Radzenie sobie z emocjami

Ból może mieć wpływ na Twoje samopoczucie. Brak możliwości robienia tego, co lubisz, może wywołać uczucie przygnębienia, niepokoju lub frustracji. Osoby cierpiące na ból przetrwały często odczuwają złość z powodu swojej sytuacji i wpływu bólu na ich życie. Możesz mieć negatywne myśli na swój temat, a Twoja sytuacja może Ci się wydawać beznadziejna. Takie odczucia są bardzo częste wśród osób cierpiących na ból przetrwały.

## ? Jaki to ma na mnie wpływ

Wiemy, że to, co czujesz i myślisz, może mieć również wpływ na ból, który odczuwasz. Jeśli odczuwasz przygnębienie lub niepokój, możesz skupiać się na negatywnych stronach sytuacji i zapominać o pozytywach. Jeśli tak postępujesz, wszystko wydaje się dużo gorsze niż jest w rzeczywistości.

Możesz to robić, nawet nie zdając sobie z tego sprawy. Może to mieć wpływ na Twój ogólny nastrój, a także na relacje z rodziną i przyjaciółmi.

Możesz mieć również wrażenie, że ból jest silniejszy, przez co staniesz się mniej aktywny/a, a to z kolei będzie miało wpływ na Twój nastrój. Czy widzisz, w jaki sposób, często nieświadomie, może powstać błędne koło?

## ? **Co mogę zrobić, jeśli tak się czuję**

- Pamiętaj, że nie jesteś jedyną osobą, która tak się czuje. Wiele osób cierpiących na ból przetrwały doświadczają tych emocji.
- Porozmawiaj z rodziną lub bliskimi przyjaciółmi o swoich uczuciach.
- Staraj się nie skupiać na negatywnych aspektach swojej sytuacji - myśl o rzeczach, które możesz osiągnąć lub które lubisz robić, a nie o tych, których nie możesz.
- Planuj, jak zrobić rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.
- Staraj się podchodzić do życia realistycznie, nie pozwól, żeby Twoja sytuacja wydawała Ci się gorsza niż jest w rzeczywistości. Rodzina i przyjaciele będą mogli Ci w tym pomóc.
- Przeczytaj raz jeszcze punkt na temat relaksacji. Ćwiczenie umiejętności relaksacyjnych może Ci pomóc oczyścić umysł z negatywnych myśli i spojrzeć na swoją sytuację bardziej pozytywnie.

Wiemy, że ból przetrwały mieć wpływ na Twoje relacje z rodziną i przyjaciółmi. Bliskie osoby zazwyczaj zapewniają potrzebne wsparcie, jednak niedogodności, których doświadczasz, takie jak kłopoty ze snem, huśtawki nastrojów, drażliwość czy też problemy seksualne mogą wywierać wpływ i na nie. Istnieje również niebezpieczeństwo, że, pomimo dobrych intencji, partnerzy lub członkowie rodziny mogą stać się nadopiekuńczy i starać się zbyt często Cię wyręczać.



### **Jak najlepiej mogę wykorzystać pomoc przyjaciół i rodziny**

- Ważne jest, żebyś nadal się aktywnie angażował/a w życie rodzinne i towarzyskie.
- Skup się na tym, co możesz robić z rodziną i przyjaciółmi, a nie na tym, czego nie możesz.
- Staraj się doceniać pomoc osób bliskich. Miło jest, jeśli i Ty możesz coś dla nich zrobić.
- Planuj wyjścia towarzyskie, które sprawią Ci przyjemność i staraj się je podzielić na krótsze etapy - tak samo jak w przypadku określania właściwego tempa dla innych czynności. Na przykład - jeśli wychodzisz na kolację, wybierz restaurację blisko Twojego domu, z wygodnymi krzesłami i miejscem, w którym będziesz mógł pochodzić w razie konieczności.
- Określ priorytety, czasami lepiej jest zrobić coś z dziećmi lub partnerem niż wykonywać obowiązki, które mogą poczekać.
- Ból przetrwały może powodować problemy w życiu seksualnym i nadwyrężyć niektóre związki. Spróbuj porozmawiać na ten temat ze swoim partnerem. Organizacja Pain Concern (szczegóły w punkcie na temat samopomocy) publikuje broszurę pod tytułem „Seks i ból przewlekły”, która może okazać się pomocna.
- Pomóż rodzinie zrozumieć, że wyręczanie Cię przez cały czas może nie być pomocne.

Osoby cierpiące na ból przewlekły często mają problemy ze snem. Możesz budzić się w nocy z powodu bólu lub mieć trudności z zasypianiem.

## ? Dlaczego nie mogę spać

Jest wiele rzeczy mogących wywoływać problemy ze snem, z których możesz nie zdawać sobie sprawy.

- Czy wieczorem lub w nocy pijesz kawę, herbatę, napoje gazowane lub alkohol?
- Czy żeby nadrobić stracony sen, późno wstajesz lub uczyniasz sobie drzemkę w ciągu dnia?
- Czy leżysz w łóżku martwiąc się, że nie możesz zasnąć?

## ? Co mogę zrobić, żeby spać lepiej

Jeśli udało Ci się rozpoznać przyczyny bezsenności, poniżej znajduje się kilka prostych sposobów, które pomogą Ci zasnąć.

- Stopniowo zwiększaj ilość ćwiczeń wykonywanych w ciągu dnia.
- Staraj się nie drzemać w ciągu dnia.
- Nie pij herbaty, kawy, napojów gazowanych ani alkoholu przynajmniej 4 godziny przed pójściem spać. Nawet palenie papierosów może działać pobudzająco.
- Staraj się wyciszyć przed pójściem spać. Gorąca kąpiel pomoże Ci zrelaksować umysł i rozluźnić mięśnie. Może to być dobry czas na wykonanie ćwiczeń relaksacyjnych.
- Łóżko powinno być wygodne i nie powinno Ci być zbyt ciepło.
  - W razie konieczności użyj poduszek w celu lepszego oparcia.
  - Idź spać dopiero wtedy, kiedy poczujesz senność.

- W miarę możliwości staraj się chodzić spać codziennie o tej samej godzinie i wstawać rano o tej samej godzinie, bez względu na to jak długo spałeś/aś w ciągu nocy. Nastaw budzik.
- Jeśli nie możesz spać, po 30 minutach wstań i rób coś odprężającego (np. czytaj lub słuchaj muzyki), dopóki nie poczujesz się śpiący/a.

## 9

## Relaksacja

Napięcie to częsty problem wśród osób cierpiących na ból przewlekły. Napinanie mięśni w ramach obrony przed bólem jest zjawiskiem naturalnym, jednak długotrwały stres może sprawić, że mięśnie będą napięte przez cały czas. Możesz nawet nie zorientować się, że tak się dzieje. To jak trzymanie ciężkiej książki w wyciągniętej ręce, prędzej czy później ręka zmęczy się i zacznie Cię boleć. Właśnie dlatego napięte mięśnie mogą pogorszyć ból.



### Jak rozpoznam, że jestem śpiący/a

Odczuwanie bólu czasem sprawia, że trudniej zauważyć napięcie w innych częściach ciała. Na przykład:

- Czy mrużysz oczy?
- Być może marszczysz brwi.
- Sprawdź napięcie wokół barków, delikatnie poruszając nimi w górę i w dół.



### Jak się odprężyć

Umiejętność odprężenia się oznacza rozluźnienie mięśni, które może obniżyć poziom odczuwanego bólu. Można to osiągnąć na wiele sposobów.



- Możesz kupić specjalne płyty audio w księgarni lub od jednej z grup wsparcia dla osób cierpiących na ból. Takie nagrania mogą być również dostępne w lokalnej bibliotece.
- Niektórym osobom pomaga słuchanie muzyki.
- Uprawianie hobby może mieć stopniowe działanie odprężające i może odwrócić Twoją uwagę od bólu.

Jest prawdopodobne, że będziesz musiał/a wypróbować każdy rodzaj relaksacji, wykonując codzienne ćwiczenia. Możesz rozpocząć od 5 minut i z każdym tygodniem wydłużać ten czas. Nauka technik relaksacyjnych wymaga czasu, jednak im więcej będziesz ćwiczyć, tym będzie Ci łatwiej, a warto jest wytrwać. Pamiętaj, że korzyści z relaksacji odczujesz dopiero po pewnym czasie i że warto ćwiczyć.

Staraj się zaplanować czas relaksu i znajdź spokojne, ciepłe miejsce, w którym nikt Ci nie będzie przeszkadzał. Wybierz porę dnia, kiedy nie odczuwasz presji robienia czegokolwiek innego. Połóż się na plecach lub usiądź w wygodnym fotelu, jeśli nie możesz się położyć. Poczuj się wygodnie i zamknij oczy.

Następnie należy skupić się kolejno na każdej grupie mięśni: Każdą grupę mięśni należy najpierw jak najmocniej napiąć, a następnie całkowicie je rozluźnić. Zrób wdech podczas napinania mięśni i wydech podczas rozluźniania.

Na początek przez kilka minut skup się na oddychaniu. Oddychaj wolno i spokojnie. Następnie zacznij wykonywać ćwiczenia mięśni, skupiając się na poszczególnych częściach ciała.

- Dłonie - mocno zaciśnij jedną dłoń w pięść przez kilka sekund podczas wdechu. Powinieneś/powinnaś poczuć, jak napinają się mięśnie przedramienia. Następnie rozluźnij mięśnie podczas wydechu. Powtórz z drugą dłonią.
- Ramiona - zegnij rękę w łokciu i na kilka sekund napnij wszystkie mięśnie ramienia podczas wdechu. Następnie

rozluźnij ramię podczas wydechu. Powtórz to samo z drugim ramieniem.

- Unieś barki w kierunku uszu, wytrzymaj przez kilka sekund, następnie opuść je i rozluźnij.
- Twarz - zmarszcz czoło i obniż brwi jak najmocniej przez kilka sekund, następnie rozluźnij je. Potem unieś brwi jak najmocniej (jakbyś był/a zaskoczony/a) przez kilka sekund, następnie rozluźnij je. Zaciśnij szczęki na kilka sekund, następnie rozluźnij je.
- Klatka piersiowa - weź głęboki oddech, wytrzymaj kilka sekund, następnie rozluźnij się i powróć do normalnego oddychania.
- Brzuch - jak najmocniej napnij mięśnie, następnie rozluźnij je.
- Pośladki - jak najmocniej zaciśnij pośladki, następnie rozluźnij je.
- Nogi - zegnij palce i stopy w górę, następnie rozluźnij je, potem napnij i rozluźnij mięśnie nóg.

Powtórz cały zestaw ćwiczeń 3-4 razy. Za każdym razem rozluźniając grupę mięśni, zwróć uwagę na odczuwalne różnice pomiędzy napięciem a rozluźnieniem mięśni. Niektóre osoby zauważają, że codzienne wykonywanie tych ćwiczeń obniża u nich ogólny poziom „napięcia”.

Możesz również wykonywać to proste ćwiczenie relaksacyjne za każdym razem, kiedy czujesz się spięty/a. Możesz to robić zawsze i wszędzie - siedząc, a nawet w zatłoczonych miejscach.

Weź głęboki oddech  
Oddychaj powoli i głęboko  
Swobodnie opuść ramiona  
Rozluźnij dłonie

## 10 A co z pracą?

Jeśli pracujesz, możesz mieć trudności z wykonywaniem pracy, a być może od jakiegoś czasu jesteś bezrobotny/a. Brak możliwości wykonywania pracy może zmienić sposób, w jaki postrzegasz samego/samą siebie. Możesz mieć wrażenie, że nie masz nic do zaoferowania lub że straciłeś/aś umiejętności, które pozwoliłyby Ci na powrót do pracy. Możesz również czuć się odizolowany/a. Możesz również mieć problemy finansowe.

Jeśli nadal pracujesz, możesz odczuwać frustrację, gdy wydaje Ci się, że nie jesteś w stanie wykonywać pracy właściwie, a wiemy, że nie wszyscy pracodawcy okazują zrozumienie w tej sytuacji. To wszystko może stanowić kolejne źródło stresu lub zmartwienia.

### ? Co mogę zrobić, żeby lepiej pracować

Niektóre z poniższych wskazówek mogą Ci pomóc w pracy:

- Staraj się nie rezygnować z pracy! Jeśli musisz wziąć urlop, staraj się by był jak najkrótszy. Jeśli masz wolne, staraj się utrzymać aktywność.
- Pomyśl, które elementy pracy możesz wykonywać, których nie możesz, a które sprawiają Ci trudność. Pomyśl o różnych sposobach wykonywania pracy, które sprawią, że będzie Ci łatwiej. Przeczytaj raz jeszcze punkt na temat określania właściwego tempa.
- Porozmawiaj z pracodawcą o swoich problemach i o tym, jak mógłby Ci pomóc.
- Zasięgnij porady terapeuty zajęciowego lub fizjoterapeuty specjalizującego się w ocenie miejsca pracy. Na końcu broszury znajdują się dane kontaktowe grup, które mogą Ci w tym pomóc.

Poniższe porady mogą Ci pomóc, jeśli obecnie nie pracujesz:

- Staraj się być możliwie jak najbardziej aktywny/a. Pomoże Ci to w utrzymaniu sprawności.
- Pomyśl o swoich umiejętnościach. Doradcy zawodowi lub specjaliści ds. zatrudnienia osób niepełnosprawnych będą mogli Ci w tym pomóc.
- Zastanów się nad przekwalifikowaniem lub dalszym kształceniem. Na przykład jeśli wykonywałeś/aś pracę fizyczną, być może znajdziesz pracę lżejszą fizycznie. Lokalne uczelnie doradzą Ci wybór odpowiednich kursów.
- Praca nie musi oznaczać płatnego zajęcia. Zastanów się nad wolontariatem. Godziny pracy mogą być krótsze i bardziej elastyczne. Istnieje wiele organizacji, które potrzebują różnych umiejętności. Może Ci to pomóc zyskać pewność siebie w powrocie do pracy.

**Na końcu tej broszury znajdują się informacje kontaktowe organizacji, które mogą Ci pomóc lub doradzić.**

## **11** Rzeczy, o których należy pamiętać.

- Jest mało prawdopodobne, że ból przetrwały stanowi ostrzeżenie przed urazem lub jest oznaką zwiększającego się uszkodzenia.
- Jest wiele rzeczy, które mogą Ci pomóc w radzeniu sobie z bólem.
- Pomyśl o planowaniu i określeniu właściwego tempa Twojej aktywności.
- Każdego dnia przećwicz jakąś technikę relaksacji.
- Staraj się skupić na tym, co możesz zrobić, a nie na tym, czego nie możesz.
- Porozmawiaj z rodziną lub przyjaciółmi o tym, co próbujesz osiągnąć. Będą mogli Ci w tym pomóc i dodać Ci otuchy.
- Pomyśl o tym, co udało Ci się osiągnąć i bądź z siebie dumny, kiedy osiągniesz swoje cele.
- Jeśli objawy bólu zaostczą się, pomyśl, jak możesz sobie z nimi poradzić i pamiętaj, że są przejściowe.

## **12** Samopomoc

### **Pain Association Scotland (Stowarzyszenie Leczenia Bólu Szkocja)**

Suite D  
Moncrieffe Business Centre  
Friarton Road  
Perth PH2 8DG

**0800 783 6059**

[www.painassociation.com](http://www.painassociation.com)

Stowarzyszenie organizuje sieć szkoleń i lokalnych grup wsparcia, a także przekazuje informacje na temat tych grup.

### **Arthritis Research Campaign**

Copeman House  
St Mary's Court  
St Mary's Gate  
Chesterfield  
Derbyshire S41 7TD

**0300 790 0400**

[www.arthritisresearchuk.org](http://www.arthritisresearchuk.org)

Organizacja Arthritis Research dysponuje szeroką gamą ulotek informacyjnych.

### **Pain Concern**

PO Box 13256  
Haddington EH41 4YD

Infolinia

**0300 123 0789**

[www.painconcern.org.uk](http://www.painconcern.org.uk)

Pain Concern dostarcza ulotki na temat różnych kwestii związanych z bólem przewlekłym. Od tej organizacji możesz uzyskać więcej informacji dotyczących tematów omówionych w tej broszurze. Publikuje ona również użyteczne informacje dotyczące literatury oraz innych organizacji. Posiada też infolinię.

### **The British Pain Society**

[www.britishpainsociety.org](http://www.britishpainsociety.org)

Strona internetowa posiada część ogólnie dostępną, zawierającą listy zalecanej literatury i innych organizacji, które mogą Ci pomóc. Znajdują się tam również linki do innych przydatnych stron internetowych.

## **Momentum**

Pavillion 7  
Watermark Park  
325 Govan Road  
Glasgow G51 2SE

**0141 419 5299**

[www.momentumscotland.org](http://www.momentumscotland.org)

Jeśli masz trudności w pracy z powodu bólu lub rozważasz powrót do pracy, ta grupa może Ci pomóc i doradzić.

## **Neuropathy Trust**

PO Box 26  
Nantwich  
Cheshire CW5 5FP

**01270 611 828**

[www.neurocentre.com](http://www.neurocentre.com)

Neuropathy Trust stara się zapewnić lepszą przyszłość osobom cierpiącym na neuropatię obwodową lub ból neuropatyczny.

## **Wolontariat**

### **The Volunteer Centre**

#### **Glasgow**

84 Miller Street (4th floor)  
Glasgow G1 1DT

**0141 226 3431**

[www.volunteerglasgow.org](http://www.volunteerglasgow.org)

lub

[www.volunteerscotland.org.uk](http://www.volunteerscotland.org.uk)

Ta organizacja może Ci pomóc znaleźć zajęcie w wolontariacie w Glasgow i poza nim.

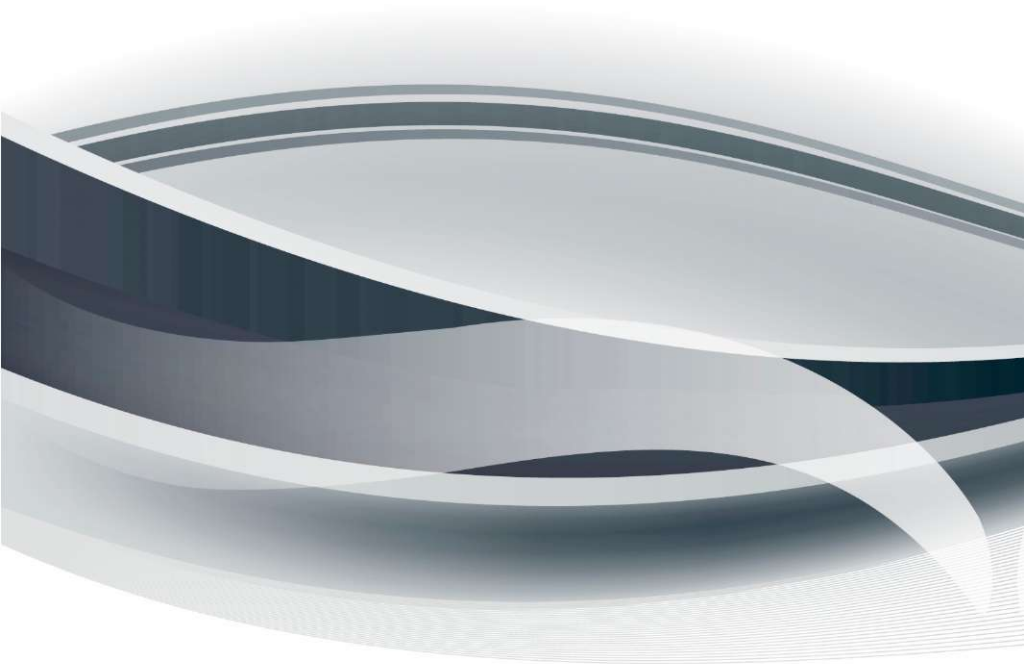
### **Learn Direct Scotland**

**0808 100 9000**

[www.learndirectscotland.com](http://www.learndirectscotland.com)

Learn Direct Scotland ma na celu podniesienie kwalifikacji i prawdopodobieństwa znalezienia zatrudnienia osób i zwiększenie konkurencyjności firm. Ta organizacja zachęca do podjęcia nauki w celu poprawy umiejętności personalnych i związanych z pracą oraz umożliwia pracownikom małych firm dostęp do szkoleń i możliwość rozwoju

# Notatki



MED ILL • Anaesthetics • 242612 • 29/01/09