



您是否害怕日常活动？

您是否强迫自己活动到疼痛加剧然后想放弃？

您是否发现自己做事越来越少？

采取一步步简单的行动，能让您逐渐找回并享受您梦寐以求的生活：



并记住：

为疼痛加剧制定管理计划，这是正常的！
您的医疗团队将随时为您提供帮助。





疼痛与活动如何相互作用：

当您越来越少地活动时，您的大脑会习惯这种活动量的减少。随着大脑对疼痛的学习，越来越多的活动与疼痛反应相关联，即使您正在做的事情并不有害。

什么能让情况好转：

逐渐增加您的活动量有助于您的大脑重新连接，以便您能更轻松地移动。当您再次开始活动时，感到一些疼痛或不适是正常的。您可能会有点酸痛，但您是安全的。随着时间的推移，您会变得更加活跃和健康，您的疼痛也可能会减轻。

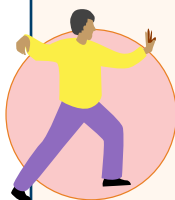
当您感到疼痛时，开始增加活动量可能看起来很难，但每一步行动会让您更接近您的目标！

将活动分解成几个部分



- 尝试专注于活动的各个部分，例如力量、平衡、柔韧性、时间和地点。
- 您的活动有哪些部分？

让全身动起来的简单事情



- 走路时简单地摆动双臂可以让身体更多的部位动起来。
- 太极和瑜伽是全身运动。
- 任何运动都比不运动好，所以保持简单和有趣。

尝试新事物



- 尝试一些新事物，比如去一个新公园或社区活动。

调整自己的节奏



- 观看这个关于调整节奏的视频
- 了解如何安全地逐渐增加活动量。
- 小步骤让您更接近您的目标！
- 这是一个过程，所以对自己要有耐心。

制定计划并做好准备



- 提前计划可以帮助您改变习惯。
- 您需要什么样的衣服和鞋子？
- 您是否需要交通工具？

让活动具有社交性



- 和其他人或您的宠物一起做事是重新行动起来的好方法。

这是一个过程，所以对自己要有耐心。

我的短期目标：

实现目标的步骤：

找到更多帮助您缓解疼痛的方法：

www.oregonpainguidance.org/paineducationtoolkit

