

Способы облегчения боли без опиоидов

Самопомощь, спинальная манипуляция, физиотерапия, акупунктура и реабилитация при боли



For “Considering Your Non-opioid Options for Pain” in English, see [pain-ah-78191](#).

Облегчение боли: способы

Боль

Если вы перенесли операцию или выздоравливаете после болезни или несчастного случая, то совершенно не удивительно, что вы испытываете боль. Боль может возникнуть внезапно или длиться долго. Вы можете чувствовать ее всё время, или она может появляться и проходить.

Тяжелая боль сказывается на всех аспектах вашей жизни: еда, сон, работа, интересы, отношения с людьми. Она может быть причиной стресса, подавленности, усталости или раздражительности.

Лечащая вас бригада поможет вам контролировать боль.

Важно. Если вы хотите контролировать боль сами, поговорите об этом с лечащим медицинским специалистом. Вы вместе с ним решите, каким образом контролировать боль.

Активность и облегчение боли

Активность является важным фактором процесса выздоровления. Старайтесь быть активным и старайтесь делать как можно больше из того, что вы обычно делаете (прогулки, хозяйственные дела по дому). Подвижность поможет предотвратить осложнения, например, тромбы или запоры.

Облегчение боли без отпускаемых по рецепту лекарств от боли

Лечащий медицинский специалист может обсудить с вами, стоит ли вам в течение нескольких дней принимать отпускаемые по рецепту лекарства от боли. Он объяснит пользу и риск (включая зависимость).

Существуют и другие способы облегчения боли. Например:

- самопомощь (см. стр. 3, 6)
- Спинальная манипуляция (см. стр. 4, 6)
- физиотерапия (см. стр. 4, 7)
- акупунктура (см. стр. 5, 7)
- реабилитация при боли (страницы 5 и 7).

Обсудите с лечащим медицинским специалистом всё, что вы уже пробовали, и как это вам помогло.

Способы лечения

Самопомощь

Самопомощь важна для контроля боли. Она включает способы лечения, которые вы можете делать сами. Ваша цель – как можно быстрее вернуться к своей обычной активности.

Для того, чтобы быстрее улучшить свое состояние, очень важно, чтобы вы активно занимались контролем боли.

Узнайте в страховой компании о покрытии различных видов самопомощи. Примеры видов самопомощи:

❑ легкая аэробика

Эти физические упражнения помогают вам оставаться активным и укреплять мускулатуру. К ним относятся ходьба, плавание, физкультура в бассейне и тай-чи.

❑ грелка или тепловой пакет

Грелка или тепловой пакет снижают боль за счет расширения кровеносных сосудов. Увеличивается поступление кислорода, в результате чего повышается подвижность суставов и снижается мышечная боль.

Используйте грелку или тепловой пакет по 15-20 минут не чаще одного раза в час. Закройте чистым сухим полотенцем тот участок кожи, на который вы кладете грелку или тепловой пакет. Если этот участок начинает терять чувствительность, то это означает, что этот способ вам не подходит. Не используйте грелку или тепловой пакет в том месте, где есть рана.

❑ лед или ледяной компресс

Лед или ледяной компресс снижают чувство дискомфорта и отечность (воспаление) за счет возникающего онемения нервных окончаний.

Используйте лед или ледяной компресс по 15-20 минут не чаще одного раза в час. Закройте чистым сухим полотенцем тот участок кожи, на который вы кладете лед или ледяной компресс.

❑ лекарства

Продающиеся без рецепта лекарства от боли могут уменьшить боль. К таким лекарствам относятся, например, ибупрофен (Advil® или Motrin®), аспирин или напроксен (Aleve®). Если вы не переносите этих лекарств, принимайте ацетаминофен (Tylenol®). Перед тем как принимать новое лекарство, обсудите это с лечащим медицинским специалистом.

❑ дыхание и релаксация

Некоторые простые упражнения для релаксации могут снизить стресс. Они помогут усиливать приток крови к мышцам, а также снижать частоту сердечных сокращений и кровяное давление. Отмечалось, что упражнения для релаксации улучшают настроение и снижают чувство стресса.

❑ терапевтический массаж

Массаж кожи и мягких тканей способствует релаксации и оздоровлению организма. При этом уменьшаются боль, чувство беспокойства, мышечная напряженность и стресс.

❑ йога

Йога включает медитацию, технику дыхания и движение для физической и душевной релаксации. Йога помогает снизить боль и расслабить мышцы.

Существует много разновидностей йоги. Если какая-то позиция йоги вызывает боль, усиливает существующую боль или чувство дискомфорта, то сразу прекратите заниматься. Обсудите боль с лечащим медицинским специалистом. Может быть, вам будет нужно поменять схему лечения.

❑ сон

Вы должны спать не меньше 7 часов каждую ночь. Полноценный сон каждую ночь может способствовать большей энергичности в течение дня и помочь организму справляться с болью.

Способы лечения (продолжение)

❑ бросьте использовать табак

Не используйте табачных изделий. Они могут снизить способность организма к выздоровлению, затруднить контроль боли и снижать эффективность других методов лечения.

Спинальная манипуляция

Хирург или врач-остеопат может делать спинальную манипуляцию. Врачи-остеопаты лечат весь организм, а не только больное место.

Врач будет осторожно использовать мануальные манипуляции, чтобы найти место боли и проводить лечение. В это может входить растяжка или надавливание и сопротивление манипуляциям в области боли. Это может помочь снизить боль и улучшить способность двигаться.

Лечащий врач может:

- научить вас приспособиться к изменениям в образе жизни, чтобы улучшить осанку и легкость движений (например, поднятие предметов, дотягивание до предметов, вставание с постели и укладывание в постель)
- научить вас упражнениям для большей гибкости и улучшения движения суставов, которые можно делать дома
- рекомендовать применение других видов терапии для улучшения работы мышц, суставов и нервов, а также для снижения боли.

Хирурги используют вместе с самопомощью, и её можно также использовать с другими методами лечения. Узнайте в своей страховой компании о покрытии сеансов хирургии.

Физиотерапия

Лечащий медицинский специалист может порекомендовать физиотерапию. Физиотерапия концентрируется на улучшении того, как тело движется и ощущается. В физиотерапии используют упражнения и изменение образа жизни. Таким образом можно уменьшить боль и укрепить организм.

Физиотерапия включает в себя:

- упражнения для укрепления мышц
- приспособление к изменениям в образе жизни, чтобы улучшить осанку и движение (например, поднятие предметов, дотягивание до предметов, вставание с постели и укладывание в постель)
- растяжка мышц и позвоночника
- использование мануальных манипуляций костями и тканями для улучшения способности двигаться
- развитие «способности настраивать мозг» (“skills of the mind”) для лучшего контроля боли.

Некоторые из этих упражнений вы можете делать дома сами.

Физиотерапия используется в самопомощи и может также использоваться с другими методами лечения.

Узнайте в страховой компании о покрытии сеансов физиотерапии.

Способы лечения (продолжение)

Акупунктура

Лечащий медицинский специалист может порекомендовать акупунктуру. Акупунктура сосредотачивается на восстановлении потока энергии («Ци») в организме для выздоровления организма и уменьшения боли. Название «Ци» относится к энергии, которая проходит через организм по каналам. Когда вы здоровы, энергия Ци движется беспрепятственно.

Реабилитация при боли

Реабилитационная терапия и соответствующие занятия продемонстрируют, как снизить боль, как избежать или прекратить использование опиоидов, как избежать хирургического вмешательства, а также помогут вернуться к нормальному образу жизни. Сюда входят:

- обычная аэробика и аэробика в бассейне с теплой водой
- медитация, тай-чи и йога
- методы, как справляться с болью и другими проблемами, такими как бессонница, стресс, чувство беспокойства и депрессия
- методы, как обходиться без обезболивающих опиоидов.

Такая терапия может быть групповой или индивидуальной.

Полезьа и риск

	Полезьа	Риск
Самопомощь	<ul style="list-style-type: none"> ■ длительное или кратковременное облегчение боли ■ более активное участие в лечении ■ без операции и отпускаемых по рецепту лекарств ■ помогает организму выздоравливать и восстановиться (увеличивает приток кислорода, снижает отечность, расслабляет мышцы) ■ делает возможной бóльшую физическую активность ■ высвобождаются эндорфины (естественные обезболивающие организма) ■ можно начать лечение сразу при возникновении боли ■ иногда удается предотвратить повторное возникновение боли ■ иногда удается предотвратить или уменьшить длительную боль ■ улучшение наступает быстрее ■ лечение проводите вы сами 	<ul style="list-style-type: none"> ■ неполная или несовместимая схема лечения, если вы не сообщаете лечащему медицинскому специалисту о том, какие именно методы самопомощи вы используете ■ вред, который вы можете нанести себе, применяя неподходящие методы самопомощи, или не проконсультировавшись с медицинским специалистом
Спинальная манипуляция	<ul style="list-style-type: none"> ■ длительное или кратковременное облегчение боли ■ более активное участие в лечении ■ без операции и отпускаемых по рецепту лекарств ■ помогает вам духовно и физически, используя естественные возможности организма к самоизлечению ■ делает возможной бóльшую физическую активность ■ высвобождаются эндорфины ■ узнаете о возможностях улучшить осанку и контролировать боль ■ может выпрямить позвоночник 	<ul style="list-style-type: none"> ■ неполная или несовместимая схема лечения, если вы не сообщаете лечащему медицинскому специалисту о том, какие именно методы самопомощи вы используете ■ перед тем как начать принимать или изменить дозу витаминов, лекарственных трав или натуральных продуктов, важно обсудить это с лечащим медицинским специалистом ■ кратковременный дискомфорт (чувство боли, усталость, болезненность) в области лечения или в другом месте

Польза и риск (продолжение)

	Польза	Риск
Физиотерапия	<ul style="list-style-type: none"> ■ длительное или кратковременное облегчение боли ■ более активное участие в лечении ■ без операции и отпускаемых по рецепту лекарств ■ помогает организму (увеличивает мышечную силу, увеличивает частоту сердечных сокращений и кровотока) ■ делает возможной бóльшую физическую активность ■ высвобождаются эндорфины ■ узнаете о возможностях улучшить осанку и контролировать боль ■ способствует независимости и безопасности в вашей повседневной активности ■ схема лечения разрабатывается, чтобы соответствовать вашим нуждам 	<ul style="list-style-type: none"> ■ неполная или несовместимая схема лечения, если вы не сообщаете лечащему медицинскому специалисту о том, какие именно методы самопомощи вы используете ■ чувство усталости или болезненности ■ кратковременное усиление боли
Акупунктура	<ul style="list-style-type: none"> ■ длительное или кратковременное облегчение боли ■ без операции и отпускаемых по рецепту лекарств ■ помогает вам духовно и физически, мобилизуя естественные возможности организма к самоизлечению (уменьшает стресс в организме и высвобождает дух) ■ высвобождаются эндорфины ■ схема лечения разрабатывается, чтобы соответствовать вашим нуждам 	<ul style="list-style-type: none"> ■ неполная или несовместимая схема лечения, если вы не сообщаете лечащему медицинскому специалисту о том, какие именно методы вы используете ■ перед тем как начать принимать или изменить дозу витаминов, лекарственных трав или натуральных продуктов, важно обсудить это с лечащим медицинским специалистом ■ кратковременное ощущение покалывания, тепла или дискомфорта в точках введения игл акупунктуры
Реабилитация при боли	<ul style="list-style-type: none"> ■ долговременное снижение проявлений боли ■ увеличивается возможность делать то, что вы обычно делаете ■ растет уверенность в возможности контролировать боль без опиоидов или операции ■ улучшается настроение и сон 	<ul style="list-style-type: none"> ■ неполная или несовместимая схема лечения, если вы не сообщили лечащему медицинскому специалисту, что вы используете эту возможность ■ кратковременное усиление боли ■ некоторые страховые компании не покрывают эту возможность

Сравнение способов лечения

Чтобы помочь вам сравнить описанные выше способы лечения, отметьте галочкой клеточку рядом с предпочтительными и важными для вас факторами.

Самопомощь	Спинальная манипуляция	Физиотерапия
<input type="checkbox"/> вы проводите лечение сами	<input type="checkbox"/> консультации с медицинским специалистом. Можно изменить образ жизни и делать некоторые упражнения самостоятельно.	<input type="checkbox"/> консультации с медицинским специалистом. Можно изменить образ жизни и делать некоторые упражнения самостоятельно.
<input type="checkbox"/> можно начать лечение сразу при возникновении боли	<input type="checkbox"/> начало лечения может задержаться на несколько дней после появления боли	<input type="checkbox"/> начало лечения может задержаться на несколько дней после появления боли
<input type="checkbox"/> можно проводить лечение столько раз в день, сколько вам нужно	<input type="checkbox"/> нужно включить посещения хиропрактора в свой распорядок дня	<input type="checkbox"/> нужно включить посещения физиотерапевта в свой распорядок дня
<input type="checkbox"/> можно использовать самопомощь по мере необходимости до и после того как было достигнуто облегчение боли	<input type="checkbox"/> часто требуется определенное количество сеансов лечения у хиропрактора для облегчения боли, и могут потребоваться посещения хиропрактора по мере необходимости после облегчения боли	<input type="checkbox"/> часто требуется определенное количество сеансов лечения у физиотерапевта для облегчения боли
<input type="checkbox"/> можно использовать лекарства, продающиеся без рецепта	<input type="checkbox"/> можно использовать витамины, продукты из лекарственных трав или натуральные продукты, или и то и другое	<input type="checkbox"/> не используются лекарства

_____ = Всего

_____ = Всего

_____ = Всего

Посчитайте количество отмеченных вами клеточек. Тот способ, для которого отмечено больше всего клеточек, может оказаться самым лучшим для вас.

Сравнение способов лечения (продолжение)

Чтобы помочь вам сравнить описанные выше способы лечения, отметьте галочкой клеточку рядом с предпочтительными и важными для вас факторами.

Акупунктура	Реабилитация при боли
<input type="checkbox"/> консультации с медицинским специалистом.	<input type="checkbox"/> консультация с бригадой медицинских специалистов, которые научат вас методам контроля боли
<input type="checkbox"/> начало лечения может задержаться на несколько дней после появления боли	<input type="checkbox"/> после возникновения боли может пройти много месяцев до начала такого лечения
<input type="checkbox"/> нужно включить сеансы акупунктуры в свой распорядок дня	<input type="checkbox"/> ежедневные посещения, имитирующие вашу обычную активность
<input type="checkbox"/> часто требуется определенное количество сеансов акупунктуры для облегчения боли, и могут потребоваться сеансы акупунктуры по мере необходимости после облегчения боли	<input type="checkbox"/> определенное количество ежедневных посещений, после чего последует одно посещение в месяц в течение 4 месяцев
<input type="checkbox"/> можно использовать витамины, продукты из лекарственных трав или натуральные продукты, или и то и другое	<input type="checkbox"/> могут быть использованы лекарства, не являющиеся опиоидами.

_____ = Всего

_____ = Всего

Посчитайте количество отмеченных вами клеточек. Тот способ, для которого отмечено больше всего клеточек, может оказаться самым лучшим для вас.

Следующие этапы (продолжение)

Вопросы к страховой компании

До того как вы начнете лечение, очень важно иметь четкое представление о своем страховом покрытии.

Позвоните в страховую компанию и точно узнайте, что именно покрывает и что не покрывает ваш страховой полис, а также сколько вам придется платить самому. Телефон указан на вашей страховой карточке.

1. Покрывается ли этот способ лечения при моем состоянии здоровья?
2. Существуют ли специальные требования или критерии, которым должен удовлетворять я или выбранный мной способ лечения, чтобы мой страховой полис это покрывал?
3. В течение какого времени покрывается этот способ лечения?
4. Какие медицинские специалисты и учреждения входят в сеть страховой компании (in network)?
5. Должен ли лечащий медицинский специалист следить за тем, насколько успешно этот способ лечения помогает мне, чтобы мой страховой полис продолжал это покрывать?
6. Сколько я должен буду заплатить за это лечение?
7. Другие вопросы: _____

Замечания

Рабочая таблица: Используемые вами до этого способы лечения боли

Какие способы лечения вы использовали?	Когда и как долго вы их использовали?	Насколько они были эффективны?

Allina Health complies with applicable federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

Allina Health does not exclude people or treat them differently because of race, color, national origin, age, disability, gender identity or sex.

English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services, free of charge, are available to you. Call 1-877-506-4595.

Spanish: ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-877-506-4595.

Hmong: LUS CEEV: Yog tias koj hais lus Hmoob, cov kev pab txog lus, muaj kev pab dawb rau koj. Hu rau 1-877-506-4595.



allinahealth.org