

## Управляем болью дома

В период выздоровления боль является сигналом вашего организма, помогающим контролировать физические нагрузки. Научитесь слушать ваше тело. Принцип “не спеши” даёт вашему организму шанс на выздоровление.

### Делаем перерывы в течение дня

Отдых и расслабление в течение дня помогает снизить напряжение и накопить энергию. Вы можете попробовать:

1. Глубокое дыхание (1-2минуты). Сделайте несколько медленных и глубоких вдохов и выдохов. Закройте глаза и расслабьтесь. Повторяйте это каждые 15-30 минут, чтобы снизить боль в напряжённых и болезненных мышцах.
2. Растягивание (2-5 минут). Двигайтесь понемногу на протяжении дня. Ходите, если вы можете. Делайте осторожную растяжку рук и ног, если вы можете. Если у вас есть домашний комплекс упражнений, выполняйте их.
3. Расслабление (15 минут и более). Остановитесь и сделайте перерыв. Сядьте в удобное кресло. Отключите телефон. Проясните свои мысли. Сделайте упражнение на расслабление. Обратитесь к медсестре за инструкциями. Делайте не меньше 2 перерывов в день для расслабления.
4. Отдых (более 1 часа). Посидите в удобном кресле или поспите. Количество перерывов для отдыха зависит от вашего самочувствия.
5. Цикл по выздоровлению

УМЕРЕННАЯ АКТИВНОСТЬ - ОТДЫХ

## Pain Management At Home

During your recovery, pain is your body's signal to help guide your activity. Learn to listen to your body. Slowing down gives your body a chance to heal.

### Taking breaks during the day

Take time to rest and relax during the day to help decrease tension and boost your energy. You can try:

1. Deep breathing (1-2 minutes). Take several slow, deep breaths. Close your eyes and relax. Do this every 15-30 minutes to help reduce pain in tight, sore muscles.
2. Stretch breaks (2-5 minutes). Move a little throughout the day. Walk if you are able. Gently stretch your arms and legs if you are able. Do your home exercise program if you have one.
3. Relaxing (15 minutes or more). Stop and take a break. Sit in a comfortable chair. Take the phone off the hook. Clear your mind. Use a relaxation exercise. Ask your nurse for instructions on this. Take at least 2 relaxation breaks a day.
4. Resting (over 1 hour). Sit in a comfortable chair or take a nap. The number of rest breaks you need depends on how you feel.
5. Recovery Cycle

Moderate Activity - Rest

## **Советы выздоравливающему, как распределять свою физическую нагрузку**

- Следуйте своим инструкциям по физической нагрузке.
- Увеличивайте свою нагрузку медленно.
- Расслабляйтесь и делайте растяжку перед любой физической нагрузкой.
- Выполняйте физические нагрузки, когда чувствуете прилив энергии и меньше боли.
- Делайте перерывы при длительных физических нагрузках. Отдыхайте в перерывах.
- Не стесняйтесь обращаться за помощью.
- Скажите “нет” нагрузкам, которые могут привести к перегрузкам.
- Используйте лечение теплом или холодом, как вам указано.

## **Следует помнить**

- Выздоровление может быть длительным процессом.
- Увеличение физической нагрузки поможет выздоровлению.
- Не пропускайте назначенные визиты к врачу.
- Принимайте лекарство как назначено.

## **Звоните, если:**

- Боль усиливается.
- Вы чувствуете переутомление.
- Вы плохо спите.
- Вы чувствуете подавленность.

## **Tips for dealing with activities as you recover**

- Follow your activity guidelines.
- Increase your activity slowly.
- Relax and stretch before any activities.
- Do activities when you have the most energy and least pain.
- Break up long activities. Rest inbetween.
- Be willing to ask for help.
- Say “no” to activities that may lead to overdoing it.
- Use heat or ice treatments as instructed.

## **Points to remember**

- Recovery can be a long process.
- Increasing your activity will help you recover.
- Be sure to keep your clinic appointments.
- Take your medicine as ordered.

## **Call if:**

- Your pain is worse.
- You feel overwhelmed.
- You have trouble sleeping.
- You feel depressed.