

8 Wskazówek Radzenie Sobie z Bólem Przewlekłym



Celem przeciwdziałania bólowi przewlekłemu jest zapewnienie jak najlepszej funkcjonalności i jakości życia.

1. Rozciągaj się, ćwicz utrzymywanie prawidłowej postawy i poruszaj się ostrożnie

2. Bądź aktywny, stosując odpowiednią rutynę ćwiczeniową

3. Zmniejsz stres i naucz się lepiej sobie z nim radzić

4. Nadaj sobie tempo pracy, nie robiąc zbyt mało ani za dużo

5. Zajmij się innymi problemami, takimi jak lęk czy depresja

6. Rób rzeczy, które sprawiają Ci radość

7. Utrzymuj kontakt z innymi

8. Zadbaj o odpowiednią dla siebie ilość snu

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową:
<https://www.cdc.gov/learnmorefeelbetter/programs/chronic-pain.htm>