

## 重新开始身体活动的小贴士

查看以下建议,并考虑您希望在日常生活中包含哪些方面。

尝试进行日常事务以外的活动。

与朋友或家人一起做些有趣的事。

开始做您喜欢的事情。

将身体活动安排到正常的例行活动中。

与您的医疗团队讨论您的身体活动目标。



## 活动带来活力

您可能担心身体活动会加剧您的疼痛，但运动其实可以减轻您的疼痛。身体活动有助于缓解肌肉僵硬并提高活动能力。它还可以帮助您控制体重，提升情绪，并帮助您改善睡眠。

如果您在开始身体活动时感到疼痛或不适，请记住您的**疼痛在安全范围内**。这表明疼痛并不意味着您受到损伤。您的身体只是格外谨慎，并发出警报。当重新开始身体活动时，您会有一些疼痛或不适，这是正常现象。如果您**低调而缓慢**，然后在数月内逐渐增加您的活动强度，那么您将能够再次做您想要做的事情，并逐渐减轻您的疼痛。

遵循第一页上的一些小贴士，这是开始再次增加身体活动的好方法。根据小贴士，使用下一页的工作表来规划一些活动。在您进行活动时，还有必要记住以下事项。

## 进行活动时要记住的事项

### › 记得……

- **低调开始, 缓慢进行**- 开始一项新活动时, 以低于您认为您能承受的速度开始。在数周至数月的时间里, 逐渐增加至高强度的节奏。
- **专注于呼吸** - 在进行有挑战性的身体活动时注意自己的呼吸。如果您注意到自己在屏住呼吸, 请放慢活动速度。
- **倾听您的身体**- 注意身体所经历的除疼痛之外的所有事情, 如感受脊柱的拉长和拉直, 并注意肌肉的运动。
- **要意识到任何疼痛, 但不要专注于它** - 注意到疼痛很正常, 但如果发生这种情况, 请将注意力重新集中在身体的其他部位。请注意您可能感到较为紧张的部位, 并尝试放松这些部位, 或者只是再次专注于呼吸。
- **放松肌肉** - 注意身体一直处于紧张状态的部位, 并试着让它们放松。通常这意味着放松下颚肌肉, 或者在不需要肩膀用力时让肩膀放松。

---

有关物理治疗和职业治疗以及与身体活动相关的疼痛管理的更多信息, 请查看 <https://www.spine-health.com/treatment/pain-management/physical-and-occupational-therapy-offer-benefits-neuropathic-pain>。

# 身体活动规划簿

第__周	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
每天早上填写。							
您如何评价您今天的能量水平? 1 = 低能量水平, 2 = 中等能量水平, 3 = 高能量水平							
您想重新开始什么活动? 如果您当天参与了某项活动,请在其方框中标记“X”。您不需要每天都进行所有活动,但每天至少尝试一项活动。							
在附近步行一小段路程							