

حقیقتِ درد

یک کتاب آسان برای درک درد و چگونگی مواجهه با آن



مؤلف :

دکتر بهرام جم

فیزیوتراپیست

مترجم :

مرجانه معتمدی

کارشناس مامایی در ایران و پرستار در تورنتو کانادا

مترجم:

۱ حقیقت درد، به معنی درک درد به عنوان یک پدیده پیچیده است که معمولاً به عنوان یک علامت خطر از صدمه احتمالی به بدن در نظر گرفته می‌شود و البته به واسطه ترجمه مغز و عوامل دیگر، به سادگی یک بازتاب از آسیب جسمی است.

۲ دکتر بهرام جم فیزیوتراپیست ثبت شده در تورنتوی کانادا است.

سخن مترجم:

درد اجتناب ناپذیر است ، رنج اختیاری است !

روزی که در اتاق انتظار به عنوان یک بیمار قدیمی منتظر دیدن دکتر بهرام جم نشسته بودم کتابی روی میز توجهم را جلب کرد. کتاب را به دست گرفتم و ورق زدم و مقداری از آن را مطالعه کردم. در همان چند لحظه کوتاه با کتاب ارتباط زیادی برقرار کردم و مطالبش را مفید یافتم. در اطراف خودم افراد زیادی را می‌شناسم که با دردهای مداوم کنار می‌آیند. جرقه‌ای در ذهنم زد تا کتاب را از انگلیسی به فارسی ترجمه کنم. از بهرام اجازه‌اش را گرفتم و دست به کار ترجمه شدم. حرفه من مترجمی نیست اما تلاش کرده‌ام تا کتاب را به نحو احسن به فارسی روان برگردانم. امیدوارم فارسی زبانان بتوانند از این کتاب پرمحتوا استفاده کافی ببرند و هر ایرادی را که در ترجمه مشاهده کردند بر من ببخشند.

لازم به ذکر است که سایت اینترنتی نام برده در این کتاب مربوط به برنامه آموزشی حقیقت درد در شهر تورنتو، به زبان انگلیسی است. شاید علاقمندان فارسی زبان در شهر تورنتو یا هر جای دیگر دنیا وجود داشته باشند که هنوز بتوانند از این برنامه آموزشی به زبان انگلیسی استفاده کنند.^۱

اگر شما آدم به شدت با انگیزه و خودجوشی باشید، می‌توانید،^۱ برنامه حقیقت درد را مستقلاً کامل کنید، گرچه بیشتر افراد برای تکمیل موفقیت آمیز کل برنامه به کمک یک ارائه دهنده مراقبت‌های بهداشتی آگاه به حقیقت درد (PTC)^۲ نیاز دارند. توصیه می‌شود که با یک متخصص آگاه به درد، بصورت جلسه خصوصی یک بار در هفته برای ۶ هفته مشاوره و درمان بگیرید. ادامه درمان بر اساس پاسخ شما بعد از ۶ هفته تخمین زده می‌شود.

در این برنامه به ۵ قدم ساده نیاز دارید. که در ^۳سایت زیر می‌توانید آن را دنبال کنید:

WWW.ThePainTruth.org °

قدم اول: این کتاب را بخوانید.

قدم دوم: تمام " ویدیوهای مقدماتی " را تماشا کنید.

قدم سوم: اگر ویدیوهای مقدماتی وصف حال شماست و علاقمند هستید تا برنامه درد را در ۶ تا ۱۲ هفته تکمیل کنید می‌توانید " کتاب تمرین " را سفارش دهید.

قدم چهارم: فایل‌های صوتی جهت راهنمایی درباره " درس‌هایی در مورد درد " را دنبال کنید.

قدم پنجم: بر روی " ACCESS PROGRAM " ضربه زده و ویدیوی استراتژی اول: Sense of Purpose را تماشا کنید.

مترجم:

۱ برنامه حقیقت درد مختص کسانی است که به زبان انگلیسی تسلط دارند و در تورنتوی کانادا زندگی می‌کنند.

۲ PTC به یک فرد متخصص گفته می‌شود که دارای گواهی مخصوص برای درمان درد است و در ارتباط با درد دوره دیده است.

۳ این سایت به زبان انگلیسی است. دکتر بهرام جم، شهروند و ساکن تورنتوی کانادا است. پس اگر به زبان انگلیسی تسلط دارید و علاقمند هستید می‌توانید به سایت مزبور مراجعه کرده و قدم به قدم برنامه حقیقت درد ایشان را دنبال کنید.

۴ INTRODUCTORY VIDEOS

۵ WORKBOOK

۶ LESSONS ON PAIN

منتشر شد توسط:

Advanced Physical Therapy Education Institute
44 Sea Island Path, Thornhill, Ontario, CANADA L3T 3A4

۲ برای خریدن کتاب به سایت زیر مراجعه کنید: www.aptei.ca

یا به آدرس زیر ایمیل بفرستید: info@aptei.com

کتاب در کانادا منتشر و تولید شده است.

مترجم:

۱ منظور انتشار کتاب به زبان اصلی یعنی انگلیسی است.

۲ سایت ارائه شده به جهت خریداری کتاب به زبان اصلی یعنی انگلیسی است.

درباره حق کپی رایت

©2025-2010 تمام حقوق محفوظ است. این کتاب توسط کپی رایت محافظت می‌شود. هیچ بخشی از این کتاب اجازه تولید به هر شکلی را شامل کپی کردن و هرگونه استفاده از مطالب داخل کتاب، بدون اجازه کتبی از صاحب کپی رایت را ندارد.

لب مسئولیت

نویسنده و ناشر این کتاب هیچگونه توصیه پزشکی یا نسخه ایی برای هر نوع درمان بیماری‌های پزشکی نمی‌دهند و مسئولیتی در قبال هیچ عارضه جانبی یا نتایجی که در اثر استفاده از اطلاعات این کتاب ایجاد می‌شود ندارند. درمان‌های پزشکی، تغییرات رژیم غذایی، و تمرینات ورزشی بدون مشورت با پزشک و یا یک متخصص بهداشت نباید انجام شود.

برای والدین فوق العاده‌ام
برای همسر نمونه عزیزم
و دخترانم نادیا، تارا، و رکسانا که نور زندگیم هستند.
بهرام جم

درباره نویسنده

دکتر بهرام جم، کارشناسی خود را در سال ۱۹۹۲ میلادی در رشته ۱ علوم فیزیوتراپی از دانشگاه تورنتوی کانادا اخذ کرده است. در سال ۱۹۹۹ میلادی در Manipulative Physiotherapy ۲ از دانشگاه کوئینزلند استرالیا، کارشناسی ارشد بالینی خود را دریافت کرده است. در سال ۲۰۰۹ میلادی مدرک دکترای علوم فیزیوتراپی خود را در دانشگاه اندروز در آمریکا به اتمام رسانده است. همچنین ایشان دارای دیپلم کانادایی در ۳ فیزیوتراپی پیشرفته است که در انستیتو بین‌المللی مکنزی از اعتبار برخوردار است. ایشان مؤسس و مدیر ۴ موسسه آموزشی فیزیوتراپی پیشرفته و مدیر ارشد بیش از یک هزار نفر از فارغ التحصیلان دوره‌های بالینی ارتوپدی در سطح بین‌المللی می‌باشد. بهرام جم، چندین کتاب منتشر کرده است و در سطح کشوری و بین‌المللی چندین کنفرانس ارائه داده است. او همچنان به کار کردن و به دست آوردن تجربه بالینی گسترده در زمینه مراقبت مستقیم از بیمار ادامه می‌دهد.

سپاس ویژه

از کمک ارزشمند افراد بسیاری که باعث شدند تا کتاب شکل بگیرد بسیار سپاسگزارم. از همکاران و دوستانم دانگس بلکریس، ۶ دبی پترسن، خانواده فوق العاده ۷ سنترال پرینتینگ در تورنتو و ۸ مارلا پرلموتر نهایت تشکر را دارم.

مترجم:

۱ Science in Physical Therapy

۲ Manipulative therapy ، یک روش درمانی عملی است که توسط متخصصان مختلف مراقبه‌های بهداشتی از جمله فیزیوتراپیست‌ها، استئوپات‌ها، و کایروپراکتیک‌ها، برای رفع درد و اختلال عملکرد اسکلتی - عضلانی استفاده می‌شود.

۳ Advanced Manual and Manipulative Physiotherapy

۴ Advanced Physical Therapy Education Institute/ APTEL

۵ Anges Bellegris

۶ Debbie Patterson

۷ Central Printing

۸ Marla Perlmutar

پیشگفتار

در حال حاضر در ارتباط با ۱ درد مداوم، چندین کتاب مرجع و هزاران مطالعات تحقیقاتی پزشکی وجود دارد. درد چیست؟ چرا آدم‌ها آن را حس می‌کنند؟ دقیقاً درد از کجا می‌آید؟ فیزیولوژی دقیق درد چیست؟ از همه مهمتر درد چگونه می‌تواند از بین برود یا حداقل کم شود؟

در مطالعات تحقیقاتی که در ژورنال‌های سرتاسر دنیا منتشر می‌شوند، پاسخ به این سوالات به طور مداوم در حال تکامل یافتن و تغییر هستند. هر سال، صدها مطالعات جدید تلاش می‌کنند تا به این سوالات پاسخ دهند. هدف از این کتاب ارائه ده درس ساده درباره درد است که خلاصه‌ای است از انبوه مطالعاتی که درباره درد وجود دارد. به عقیده من بیشتر مردمی که مجبور هستند با دردهای مداوم سازش کنند زمان و انرژی و یا توانایی برای تحقیق کردن و درک این موضوع فوق العاده پیچیده را ندارند. قصد این کتاب نشان دادن علوم علمی پیشرفته به شکلی است که برای درک و دنبال کردن، آسان باشد.

قبل از آنکه جلوتر برویم، باید به طور کامل برای کتاب دو تن از پیشگامان جهانی و معروف در آموزش درد، ۲ لوریمر موزلی و ۳ دیوید باتلر اعتبار قائل شد. در ارتباط با موضوع درد مداوم، این دو فیزیوتراپیست استرالیایی شناخته شده در جهان هزاران نیروی بهداشت و درمان را آموزش داده اند. دو کتاب "درد را توضیح بده" و "هکلاف دردناک" بیشترین کتاب‌هایی هستند که توسط افرادی که آرزو داشتند درد را بفهمند و مدیریت کنند خوانده شده است.

هدف نهایی این کتاب این است که به کسانی که دردهایی بدون توجیه پزشکی و یا دردهای مداوم دارند، کمک کند تا بتوانند درد را کنترل کنند و یا خوشبین باشند که می‌توانند زندگی با کیفیتی داشته باشند. برای همین کتاب "حقیقت درد و نه هیچ چیز دیگر، اما!" پیش روی شماست.

با احترام

بهرام جم، فیزیوتراپیست

مترجم:

۱ Persistent Pain

۲ Lorimer Moseley

۳ David Butler

۴ Explain Pain

۵ Painful Yarns

۵ هکلاف Yarns به زبان استرالیایی، حکایت‌های طنزآمیز حاوی شوخ طبعی و خرد هستند، که این کتاب پر از آنهاست. به نظر پروفیسور لوریمر مازلی، وقتی شما درد را درک کنید کمتر از آن آسیب می‌بینید.

فهرست

درس اول : درد خوب است !

درس دوم: چرا درد ادامه دارد؟
کمک به جین با حساسیت بیش از حد

درس سوم : ارزش تهدید کنندگی درد

درس چهارم : آیا درد تماماً در سر من است ؟

درس پنجم : احساسات و درد
عصبانیت، استرس، کار، رئیس و درد اسکارلت

درس ششم : تئوری درد منسوخ شده در مقابل □ درد اندام خیالی
داستان جذاب درد ابراهیم

درس هفتم : مغز نمی‌خواهد ما درد را حس کنیم ؟ ۲ (سیستم مهارى درد نزولى)

درس هشتم : دردهای عصبی چه هستند؟ و چرا ؟

درس نهم : برای درد چه کاری می‌توانید انجام دهید ؟
وابستگی سام به داروها
پزشک گفت هیچ وقت دیگر نمی‌تواند راه برود..... ولی مایک یاد گرفت چگونه بدود !

درس دهم : شش مورد ضروری زندگی و سلامت
خلاصه حقیقت درد
مرجع و سخن نهایی

مترجم:

Phantom Limb Pain ۱ درد اندام خیالی، احساس دردناکیست که به نظر می‌رسد از اندام یا عضوی می‌آید که دیگر آنجا نیست. مانند درد انگشتان قطع شده یا خارش در کف پای که قطع شده است.

۲ Descending Pain Inhibitory System (DPIS)

تست حقیقت درد

۱. حتی اگر بدن هیچ صدمه‌ای ندیده باشد مغز می‌تواند درد تولید کند. درست. غلط
۲. درد الزاماً نشان دهنده آسیب وارد شده به بدن نیست. درست. غلط
۳. حتی در صورت بهبود یافتن بافت آسیب دیده هنوز درد می‌تواند تداوم داشته باشد. درست. غلط
۴. درد واقعی است، چیزی به نام درد خیالی وجود ندارد. درست. غلط
۵. امکان دارد بدون هیچگونه صدمه جسمی یا آسیبی به بدن درد وجود داشته باشد. درست. غلط
۶. درد یک سیستم اخطار است که درباره یک خطر قطعی یا احتمالی به بدن هشدار می‌دهد. درست. غلط
۷. تمام درد در "سر ماست" (..... در مغز) درست. غلط
۸. افکار و ترس‌ها می‌توانند باعث افزایش فشار خون، افزایش تعداد تنفس، افزایش ضربان قلب، و تنش و گرفتگی عضلانی شوند. درست. غلط
۹. افکار و ترس‌ها می‌توانند باعث افزایش ورم و التهاب شوند. درست. غلط
۱۰. به راستی که، فقط افکار و ترس‌ها می‌توانند باعث ایجاد یا افزایش درد شوند. درست. غلط

توجه : پاسخ همه سوالات، گزینه درست می باشد.

این کتاب را بخوانید تا به چرایی آن پی ببرید.

درس اول# درد خوب است! (حداقل در بیشتر موارد!)

درد بیشتر مواقع چیز خوبیست به این دلیل که برای زندگی و بقا ضرورت دارد.....بدون درد بدن برای خطر احتمالی، حمایت یا خطاری دریافت نمی‌کند.

همچنین درد، بدن را تا زمانی که کاملاً بهبود یابد حمایت می‌کند. برای مثال لنگیدن، بعد از رگ به رگ شدن یا شکستگی مچ پا.



درد، گرفتگی عضلات، تنش‌های عضلانی، ضعف عضلات، همه سیستم حمایتی ارزشمند بدن هستند.

درد، علامت خطاریست که به بدن می‌گوید که وارد عمل شود و کاری انجام دهد.

اینطور در نظر بگیرید که درد مانند سیستم دزدگیر یک خانه است که برای ورود یک مزاحم ناخواسته به شما خطر می‌دهد.



درد به بدن درباره احتمال خطر یا خطر واقعی اخطار می‌دهد..... مشابه سیستم زنگ خطر خانه.





همینکه که دست به روی اجاق قرار گیرد، پیام خطر از سمت طناب نخاعی به مغز می‌رسد. سپس مغز پیام را به "درد سوزشی خطرناک" ترجمه می‌کند، این پیام به سمت پایین در طول طناب نخاعی حرکت می‌کند تا دست سریعاً کنار کشیده شود..... پس درد چیز خوبیست!

تمام بافت‌ها، آستانه درد و آستانه آسیب دارند.

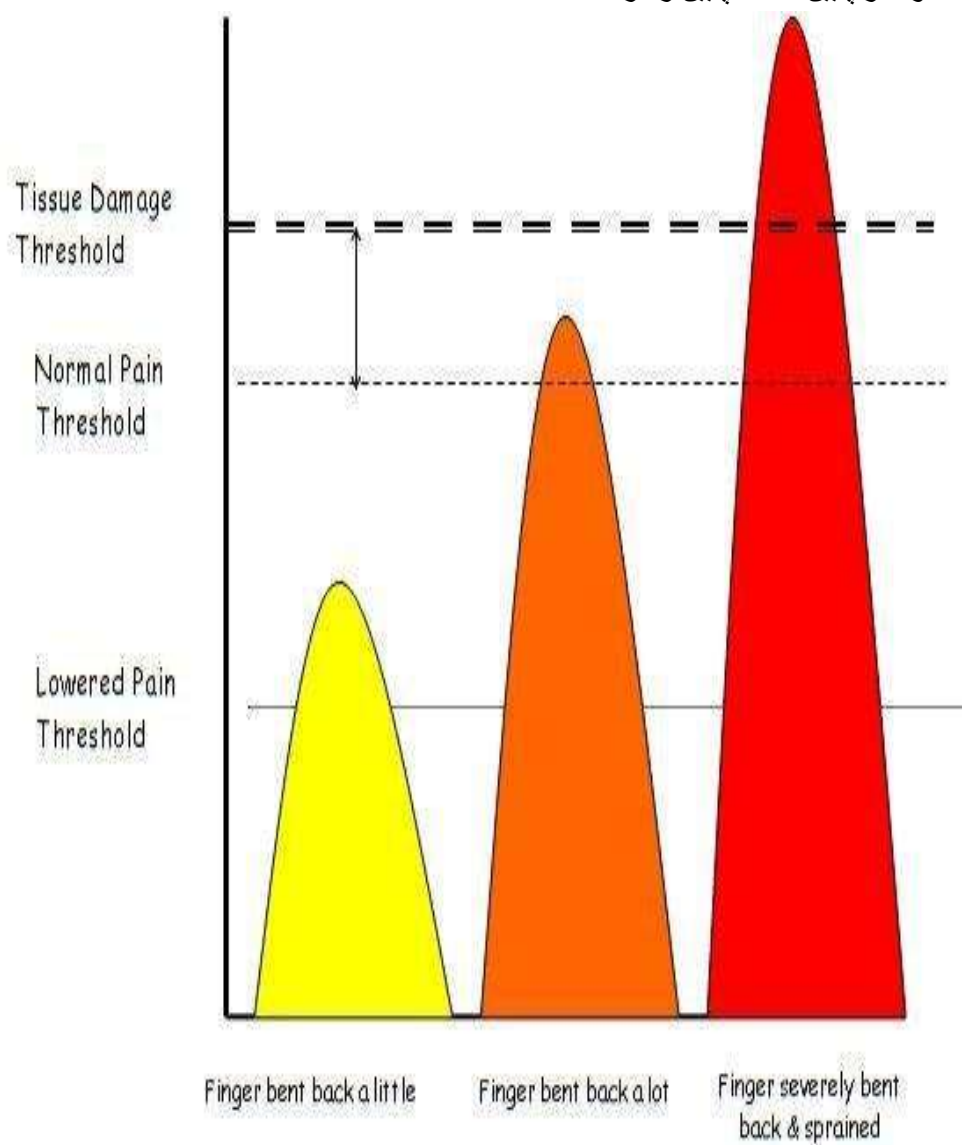
البته که، آستانه درد، باید کمتر از آستانه آسیب به بافت باشد برای مثال بطور ایده‌آل، درد باید قبل از صدمه واقعی احساس شود..... اگر که به این شکل نباشد، احمقانه به نظر می‌رسد!



انگشت خود را تا زمانی که دردناک شود به عقب خم کنید. توجه داشته باشید قبل از اینکه صدمه‌ای به بافت انگشت برسد، درد به بدن از تهدیدی که با آن مواجه است اخطار می‌دهد..... پس یک بار دیگر، درد خوب است!

به نمودار صفحه بعد نگاه کنید. توجه داشته باشید که فلش دو طرفه نشان دهنده فاصله بین خط آستانه آسیب به بافت و خط آستانه درد طبیعی است. اکثر فعالیت‌های روزانه باید خیلی پایین‌تر از این دو خط باشند.

خط اول از بالا، آستانه آسیب بافت
خط نقطه چین وسط، آستانه طبیعی درد
خط اول از پایین، آستانه پایین‌تر درد



انگشت کمی به عقب خم شده.

انگشت به مقدار زیادی
به عقب خم شده

انگشت به شدت به عقب
خم شده و رگ به رگ شده

درس دوم : چرا درد تداوم پیدا می‌کند؟

اول، یک معاینه پزشکی صحیح توسط پزشک باید وجود یک سری مشکلات پزشکی جدی مثل آرتريت روماتوئید، صدمات طناب نخاعی، عفونت‌ها، مشکلات تیروئید، احتمال عوارض جانبی داروها و غیره را رد کند.

دوم، یک معاینه پزشکی جامع باید مشکلات پزشکی که کمتر جدی اما مهم هستند مانند شکستگی، پارگی لیگامنت، پارگی کامل تاندون، پارگی عضله، و اعصاب تحت فشار و غیره را رد کند.

بدن به طرز شگفت‌انگیزی در عرض چند هفته یا بعضی وقتها چند ماه خودش را شفا می‌دهد. درد مربوط به بافت صدمه دیده به طور طبیعی در جریان بهبودی کاهش پیدا می‌کند.

دوره کوتاه فیزیوتراپی جهت درمان شامل تمرینات در خانه، تحرک داشتن، درمان دستی، کشش، بازسازی عضلات و آموزش برای حفظ وضعیت صحیح بدن، اغلب می‌تواند به بهبودی سریع کمک کند.

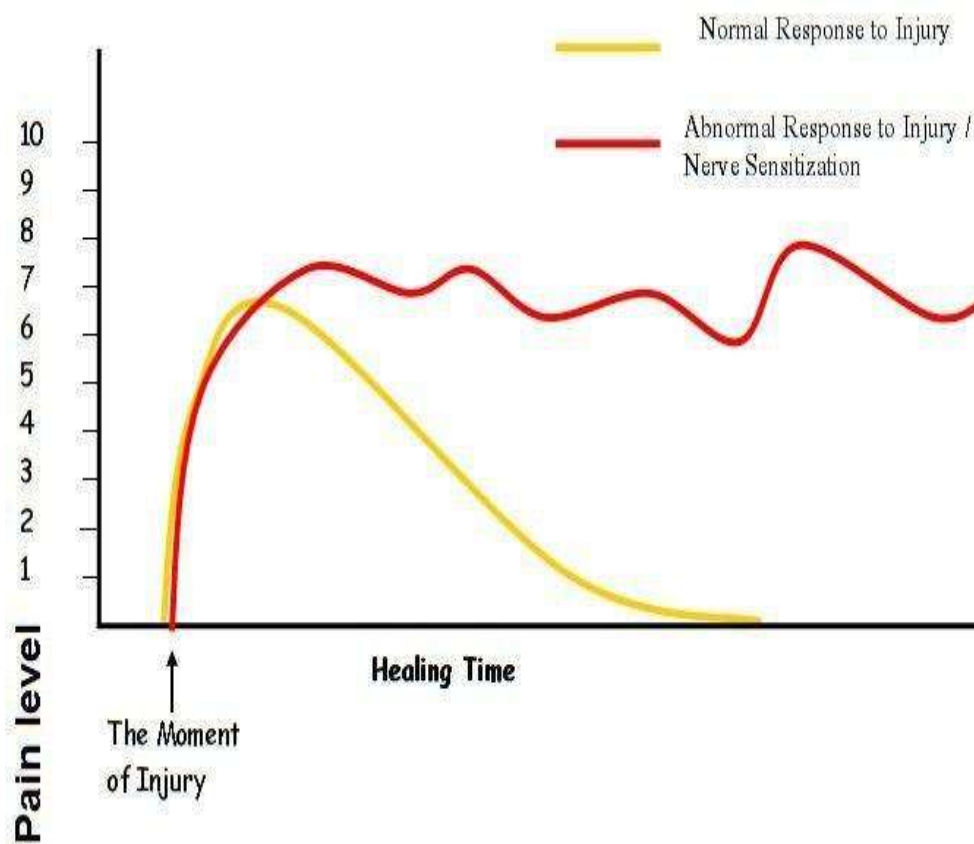
گاهی حتی بعد از یک دوره درمانی خوب و مدتی بعد از بهبود یافتن بافت، درد همچنان تداوم پیدا می‌کند.

مترجم:

Manipulation ۱ درمان دستی، یک رویکرد عملی برای درمان شرایط اسکلتی - عضلانی است که شامل حرکات ماهرانه و تخصصی است که توسط یک درمانگر مانند فیزیوتراپیست یا کارپوپرکتر برای بازگرداندن حرکت و تسکین درد انجام میشود.

خط زرد پاسخ طبیعی بدن به آسیب را نشان می‌دهد.
خط قرمز پاسخ غیرعادی بدن به آسیب یا حساسیت عصب حساس شده را نشان می‌دهد.

خط عمودی نشان دهنده اندازه درد است.
خط افقی زمان بهبودی را نشان می‌دهد.



در این قسمت زمان
آسیب دیدگی نشان داده می‌شود.

پرسش: اگر بافتها، ظاهراً بهبود یافته اند پس چه چیزی می‌تواند باعث این درد شود؟

پاسخ: یک سیستم اعصاب حساس شده!

قربانیان سوختگی پس از بهبودی پوست و بافت‌ها از درد شدید رنج می‌برند.

سیستم عصبی و پوست حتی ۶ ماه پس از آسیب زمانی که عملاً بهبودی کامل می‌شود بسیار حساس باقی می‌مانند. لمس نرم یا فقط دمیدن هوا بر پوست پشت دست باعث ایجاد درد غیر قابل تحمل می‌شود.

پرسش: آیا دمیدن هوا یا نرم لمس کردن دست، در واقع به پوست و بافت آسیب خواهد رساند؟

پاسخ: خیر، اما مغز ممکن بودن آن را درک می‌کند!

پرسش: آیا درد واقعی است حتی اگر بیش از ۶ ماه از آسیب اولیه گذشته باشد؟

پاسخ: بله! کاملاً ۱۰۰٪ واقعیست.....تمام دردها واقعی هستند.

کمک به جین با حساسیت بیش از حد مفرط

جین، از سوختگی شدید روی پشت دست چپش رنج می‌برد. چندین ماه طول کشید تا پوست دستش در نهایت بهبود پیدا کند. جین، برای اینکه بتواند درد را تحمل کند، داروهای ضد درد زیادی مصرف کرد.

خوشبختانه در طول زمان، درد جین کاهش پیدا کرد و ادامه‌دار نشد. گرچه یک سال گذشت اما جین قادر نبود تا یک فنجان قهوه را با دست چپش بدون احساس درد بگیرد. هر حرکت کوچکی مثل لمس آرام، یا فوت کردن روی پوست پشت دستش باعث درد می‌شد.

جین می‌دانست که لمس آرام پوستش باعث صدمه نمی‌شد، اما با این وجود خیلی دردناک بود. او مرتباً از برخورد چیزی یا کسی به دستش می‌ترسید.



توصیه فیزیوتراپ به جین:

مالیدن آرام پوست دست، یکبار در هر ساعت.
روز بعد، مالیدن آرام پوست دست، دوبار در هر ساعت.
روز بعد، مالیدن آرام پوست دست، سه بار در هر ساعت
و همینطور ادامه دهد.

همینطور دستش را در یک کاسه آرد سفید نرم فرو ببرد و انگشتانش را برای یک دقیقه تکان دهد.

تدریجا برای یک هفته، مدت نگه داشتن دست در کاسه آرد را هر روز افزایش دهد.

هفته بعد از آن، برنج را جایگزین آرد سفید کند.

هفته بعد از آن، عدس‌های کوچک را جایگزین برنج کند.

هفته بعد از آن، لوبیا را جایگزین عدس کند.

اگرچه چندین ماه طول کشید اما جین توانست دوباره از دست چپش استفاده کند.

چه چیزی از شرایط جین می‌توانیم یاد بگیریم ؟

تحریک تدریجی عصب ، تنها راه حساسیت زدایی از عصب بسیار حساس است. این راهی آرام اما مطمئن برای برگشتن عملکرد طبیعی است. بدون این فرایند تدریجی غیر محتمل است که جین یک روز صبح بیدار شود و به طور ناگهانی بتواند از دستش استفاده کند.

درس سوم: ارزش تهدید کننده درد

این همیشه مغز است که تصمیم می‌گیرد آیا پیام درد مهم است یا مهم نیست.

مغز هر فردی متفاوت است، در این صورت هر مغزی موقعیت‌های بسیار مشابه را به طور متفاوتی قضاوت می‌کند. برای مثال، دو نفر را سوار ترن هوایی تصور کنید که یکی از آنها هیجان زده است و احساس بسیار خوبی دارد و دیگری بسیار ترسیده و احساس وحشتناکی دارد.



چرا؟

دو مغز متفاوت، دو درک متفاوت دارند. مغز به طور مداوم، تمام درد و ارزش‌های یک خطر احتمالی را بر اساس باورها، خاطره‌ها و تجربیات گذشته ترجمه می‌کند. مغز اگر باور کند که در خطر است درد را همچون یک امگافون (ترجمه کنید مثل یک کوه) بزرگنمایی می‌کند.

مترجم:

۱ در متن اصلی امگافون آمده است که یک شبکه تقویت صداست.

مترجم : تحلیل‌های مثبت و منفی مغز را در زیر می‌خوانید :

من این درد را قبلاً داشتم و
به سرعت بهبود پیدا کرده است.

این مسئله بزرگی نیست من فقط باید فعال باقی بمانم
و درد از بین می‌رود.

پدرم کمردرد داشت و هیچ وقت
بهتر نشد.

دیسک بین مهره‌های کمری من بیرون زده
و آرتروز دارم.



مترجم : تحلیل‌های مثبت و منفی مغز را در زیر می‌خوانید :



جدی، خطرناک، یا دائمی نیست. به تدریج می‌توانی به زندگی عادی و فعالیت‌های روزانه برگردی.



خطر خطر ! داره برات یه اتفاق خطرناک می‌افته. ام آر آی نشون داده که دیسک کمرت بیرون زده !

اگر مغز، یک پیام درد دریافت کند اما احساس تهدید شدگی، یا احساس یک خطر واقعی را نداشته باشد، درد را تضعیف و حتی خاموش می‌کند. اساساً مغز بر اساس ارزش تهدیدی که دریافت می‌کند درد را حس می‌کند. یک تحقیق نشان می‌دهد زمانی که مردم چگونگی سیستم درد و اعصاب و طناب نخاعی، و عملکرد مغز را درک می‌کنند، ارزش تهدید کاهش پیدا کرده و در مجموع کیفیت زندگی بهبود می‌یابد.

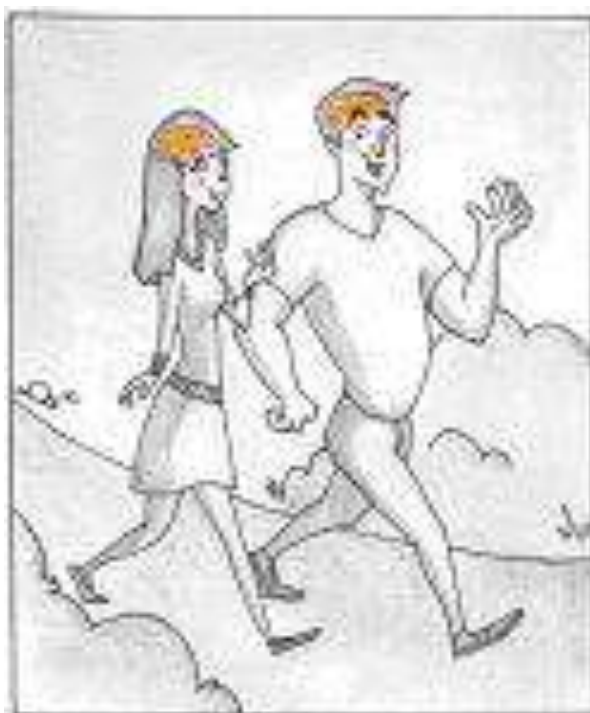


من درد دارم، خطرناکه
و من نمی‌تونم هیچ کاری برای آن
انجام دهم.



خواندن حقیقت درد، نحوه ترس و نگرانی
من در مورد درد را تغییر می‌دهد.
احساس روشنی درباره آینده دارم.

"درد دارم، خطرناک نیست..... برایش قدمی برمی‌دارم و کاری انجام میدم."



درس چهارم : آیا درد تماماً در سر من است ؟

وقتی مردم درباره درد چیزی یاد می‌گیرند گاهی اوقات حالت تدافعی به خود گرفته و می‌گویند " پس شما باور می‌کنید که همه درد تماماً در سر من است ؟ " .

پاسخ این است " بله، تا زمانی که مغز در سر شماست و درد در مغز ترجمه می‌شود پس از نظر فنی، درد در سر شماست. "

سوال بعدی این است " آیا فکر می‌کنید که درد من واقعی است ؟ "

پاسخ این است " البته که واقعی است، همه دردها واقعی هستند. اما منشأ بعضی دردهای مداوم گاهی از عضله، یا استخوان، یا مفصل آسیب دیده نیست، بلکه از یک سیستم عصبی حساس شده است. "

اگرچه باور کردنش سخت است، مطالعات نشان داده اند که بعضی بیماران حتی وقتی به حرکت دادن بخشی از بدن فکر می‌کنند احساس درد می‌کنند و در منطقه دردناک یک ورم واقعی مشاهده می‌کنند.

حتی فکر کردن درباره درد یا ترس از درد می‌تواند باعث افزایش حس درد شود.

حتی بسیار ساده فکر کردن به اینکه " اگر من، فلان کار را انجام دهم.....می‌دانم باعث بروز دیسک کمرم، آرتروزم، انقباض عضلاتم، و باعث فشردگی عصب می‌شود" تنها پیشگویی صرفِ خودتان است.



آیا مطمئن هستید که افکار و ترس‌ها درباره درد، می‌تواند حس دردِ من را افزایش دهد ؟ بله، بسیاری از مطالعات این جمله را تایید می‌کنند !

اما فراموش نکنید که عضلاتِ ضعیف و مفاصلِ سفت، همچنین می‌توانند به تولیدِ حس درد کمک کنند پس این موارد نیز باید تشخیص داده شوند.

درس پنجم : احساسات و درد

صدها مطالعات تحقیقاتی نشان داده است که احساسات ما بر روی میزان درد و حساسیت عصبی مان تاثیر می‌گذارند. بعضی حالات روحی، افکار، و احساسات به معنای واقعی کلمه، آستانه تحمل درد بدن را پایین می‌آورند.

در حقیقت مدت‌ها بعد از بهبودی فکر می‌توانند حساسیت شدید عصبی را حفظ کنند.

افکار، باورها و حالات روحی ما، عملکرد بدن شامل ضربان قلب، فشار خون، تعداد تنفس، هضم غذا، تنش‌های عضلانی و حساسیت‌های شدید سیستم عصبی را تحت تاثیر قرار می‌دهند.



مطالعات نشان می‌دهد که تنها ترس از درد یا ترس از دوباره صدمه دیدن، به طور قدرتمندی میزان درد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

افکار (برای مثال به یاد آوردن چیزی که شما را عصبانی می‌کند، یا آماده شدن برای یک سخنرانی در مکان عمومی ، و یا نگرانی از شرایط مالی و اقتصادی) فشار خون شما را افزایش خواهد داد، ضربان قلب را بالا خواهد برد، باعث تنش عضلانی خواهد شد و ممکن است درد را افزایش دهد.

متأسفانه ترس، به واسطه اطلاعاتی که از ایکس ری، ام آر آی، کارکنان سیستم بهداشت و درمان، خانواده، دوستان، و اینترنت به ما می‌رسد، بزرگنمایی می‌شود. بعضی افراد در دایره منحوس درد مداوم، حبس می‌شوند. در نموداری که به دنبال می‌آید، توجه کنید که چطور حالات روحی منفی باعث آزاد کردن مواد شیمیایی استرس‌زا می‌شود که در برگشت، تولید افزایش حساسیت بیش از اندازه عصب می‌کند.

همانطور که به یاد می‌آورید، حساسیت شدید عصب به طور ساده یعنی این که آستانه طبیعی درد کاهش یافته است. حرکات یا فعالیتهایی که به طور طبیعی نباید دردناک باشند، حالا تولید درد می‌کنند.



□ تغییرات تخریبی، خار استخوانی، بیرون زدگی دیسک ملایم تا متوسط، همه طبیعی و در بیشتر بالغین، شایع هستند..... ، علامت هیچ صدمه یا آسیبی نیستند. مطالعات نشان می‌دهد که بیشتر مردم، حتی با داشتن یک ایکس ری بد، یا ام آر آی بد، هیچ دردی ندارند.

مترجم:

۱ تغییرات تخریبی Degenerative دیسک، یک بیماری پزشکی است که معمولاً با روند پیری ایجاد می‌شود و در آن تغییرات آناتومی و احتمالاً از دست دادن عملکرد یک یا چند دیسک بین مهره‌های ستون فقرات رخ می‌دهد.

افزایش درد <<<<<<< افزایش ترس <<<<<<< افزایش استرس <<<<<<< احساس ناامیدی
 <<<<<<< افزایش ترشح آدرنالین و کورتیزول (مواد شیمیایی استرسزا) <<<<<<< افزایش
 حساسیت شدید عصب.

این چرخه منحوس، مرتب تکرار می‌شود که منجر به انزوا، عصبانیت، اضطراب، و عدم فعالیت
 می‌شود.

کاهش درد<<<<<<< کاهش ترس<<<<<<< افزایش لذت<<<<<<< افزایش امیدواری<<<<<<<
 آزاد شدن اندورفین (ماده شیمیایی شادی آور)<<<<<<< کاهش حساسیتِ مفرطِ اعصاب.

● این چرخه، باعث خنده و شادی، فعالیت و ورزش، و رابطه با دوستان می‌شود.

کدام یک از ۱۸ فاکتور زیر در درد شما موثر است ؟ آنها را ✓ بزنید.

- ترس از درد
 - ترس از شرایط جدی
 - ترس از عدم بهبودی
 - ترس از آسیب مجدد
-
- نگرانی از آرتروز که توسط عکس ایکس ری نشان داده می‌شود
 - نگرانی از بیرون زدگی دیسک که توسط ام آر آی نشان داده می‌شود
 - مصرف داروهای زیاد که موثر واقع نمی‌شوند
-
- فقدان یک تشخیص قطعی و خاص
 - استرس یا خشم از شرکت‌های بیمه
 - غم/افسردگی
 - ناامیدی از بهبود یافتن

- انجام کارهای زیاد بدون رعایت سرعت مناسب
- کنار کشیدن از خانواده یا لذت
- کنار کشیدن از ورزش یا سرگرمی‌ها
- فشارهای عصبی به دلیل مشکلات قانونی



- فشارهای عصبی یا عصبانیت از خانواده
- نگرانی‌ها یا فشارهای عصبی درباره وضعیت مالی و اقتصادی
- عصبانیت یا فشارهای عصبی در ارتباط با محیط کار

مترجم:

۱ سرعت مناسب برای شما و بدن شما

آدرنالین و کورتیزول، مواد شیمیایی استرس زایی هستند که در زمان واکنش "بجنگ یا فرار کن" در بدن آزاد می‌شوند که با تحریک سیستم عصبی برای بقای ما حیاتی هستند.

این مواد شیمیایی استرس‌زا، طراحی شده اند تا برای یک دوره کوتاه، در واکنش "بجنگ یا فرار کن" آزاد شوند. وقتی فشار یا تحریک عصبی از بین رفت بدن به مرحله طبیعی نسبتاً آرام خودش برمی‌گردد.

هدف واکنش "بجنگ یا فرار کن"، اساساً این بوده است که انسان غارنشین را از حمله و کشته شدن به وسیله ببر و حیوانات وحشی محافظت کند. فشار عصبی، همیشه باعث ایجاد **پاسخ جسمی** مانند انقباض عضله، دویدن، یا جنگیدن شده است.



مترجم:

۱ Fight or Flight

اگرچه در دنیای مدرن امروز، دیگر ما نیازی به فرار کردن از دست ببر تیز دندان نداریم اما متأسفانه مردم بسیاری در شرایط دائمی فشار عصبی و اضطراب زندگی می‌کنند. مثل اینکه به طور مداوم در حال فرار کردن برای زندگیشان هستند. به زبان دیگر در اثر آزاد شدن مواد شیمیایی استرس‌زا، آنها در مرحله مزمن " بجنگ یا فرار کن " قرار دارند، در حالیکه که هیچ واکنشی انجام نمی‌دهند.



فشار عصبی ترافیک
(ترشح شدن کورتیزول و آدرنالین)



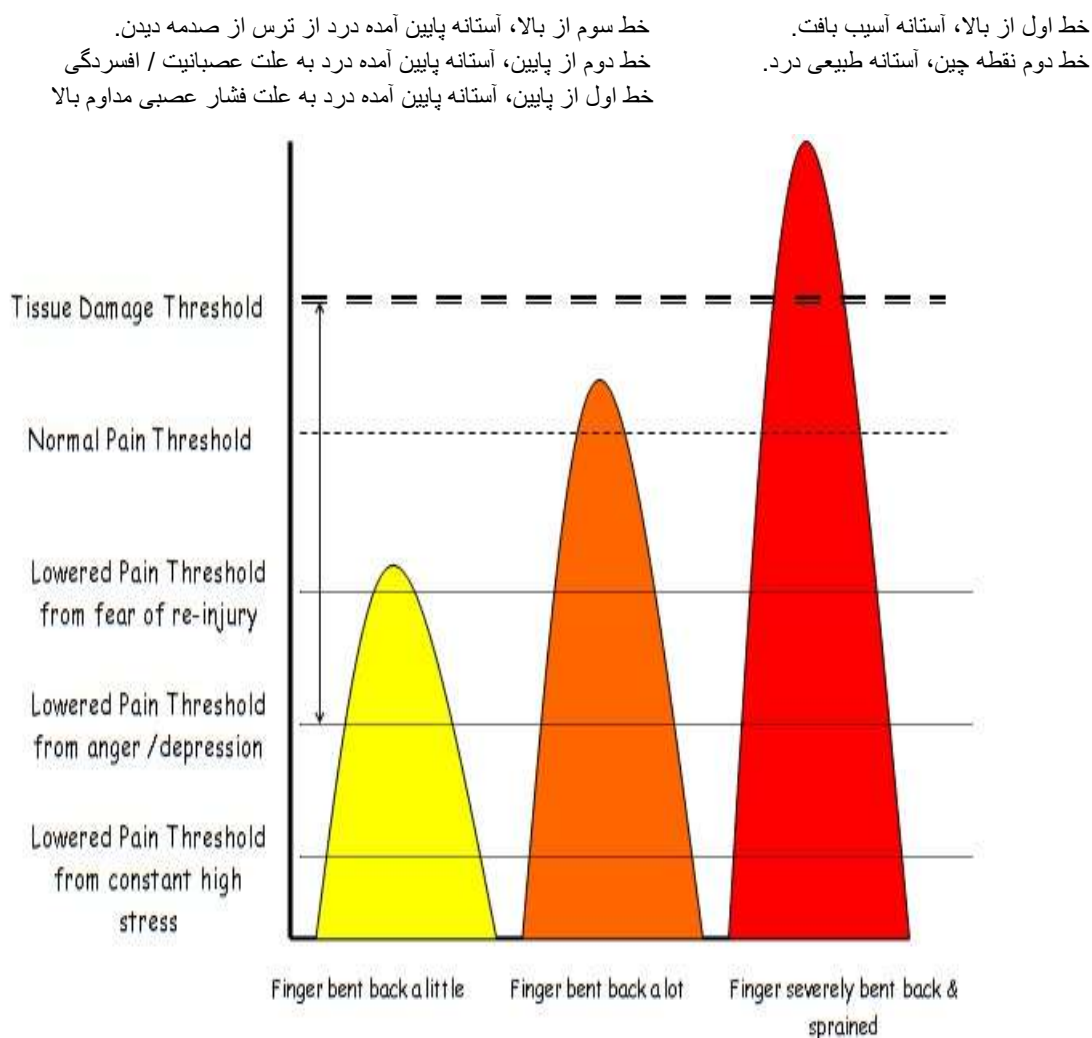
فشار عصبی مسائل خانوادگی
(ترشح شدن کورتیزول و آدرنالین)



فشار عصبی کار
(کورتیزول و آدرنالین ترشح شده)

به فلش دو طرفه در نمودار توجه کنید. که فاصله بین خط آستانه آسیب دیدگی بافت و خط آستانه پایین درد را نشان می‌دهد. حالا، بسیاری از فعالیت‌های انجام شده در طول روز بالای خط آستانه درد قرار خواهند گرفت. حرکاتی که اساساً پایین آستانه درد قرار داشتند حالا بالای آستانه درد قرار دارند. حرکاتی که قبلاً آزار نمی‌دادند حالا درد تولید می‌کنند. چرا؟

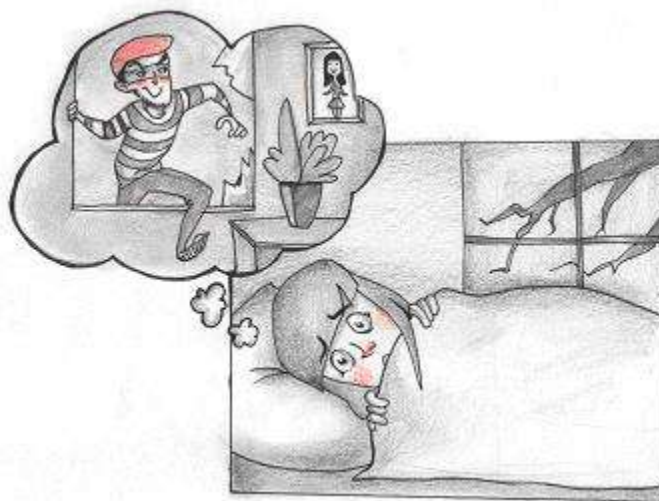
به این حالت، حساسیت مفرط عصب گفته می‌شود. مهمترین مطلب که از این نمودار یاد می‌گیریم این است که آستانه تحمل بافت آسیب دیده به طور قابل توجهی بیشتر از آستانه درد است.



قرمز انگشت به شدت به عقب خم شده / نارنجی انگشت خیلی زیاد خم شده / زرد انگشت کمی به عقب خم شده و رگ به رگ شده است.

کسی که از خانه‌اش دزدی شده است می‌تواند باعث شوکه شدن، عصبانیت، ترس یا حداقل ناراحتیش شود. درب خانه شکسته شده، خانه به هم ریخته و یک وضعیت اقتضای به وجود آمده است.

اینکه در نیمه شب فکر کنید که دزدی در خانه شماست، همین باعث تغییرات فیزیولوژیک زیادی می‌شود. اینکه آیا واقعاً دزدی در خانه هست یا فقط صدای باد است تفاوتی ایجاد نمی‌کند. مغز شما محتاط شده و به شما برای خطر احتمالی هشدار می‌دهد و از شما می‌خواهد که واکنشی نشان دهید.



عصبانیت، فشار عصبی، کار، رئیس و درد اسکارلت

اسکارلت یک پرستار آی سی یو، سالم، سی ساله، و مطلقه بود. در عرض ۱۱ ماه گذشته به دلیل درد شدید گردن و کمر کار نمی‌کرد. ماه‌ها داروها را با کمترین اثر مصرف می‌کرد و هفته‌ها فیزیوتراپی و ماساژ تراپی انجام می‌داد. ایکس ری، سی تی اسکن، اسکن استخوانی، و تست وضعیت عصب انجام داده بود که همگی آنها طبیعی بودند. تست‌های طبیعی به جای اینکه به او احساس اطمینان خاطر بدهند او را حتی بیشتر ترسانده بودند. او ناامیدانه به دنبال تشخیص و درمان بود.



او با یک متخصص ملاقات کرد که برایش تشخیص آرتروز و فیبرومیالژیا داده بود. فیبرومیالژیا، در واقع تشخیص درستی نبود.

بیشتر صحیح بود که حساسیت سیستم عصبی نامیده می‌شد که با فشارهای عصبی زندگی تحریک می‌شود.

اسکارلت تلاش کرد تا به کار برگردد اما این تنها دردش را تشدید کرد و رئیسش تمایلی نداشت که به او کار آسان‌تر بدهد یا بخش کاری‌اش را تغییر دهد.

مترجم:

۱ فیبرومیالژیا Fibromyalgia یک سندروم جسمی عملکردی با علائم درد مزمن گسترده به همراه خستگی، و اختلال خواب است. علائم دیگر می‌تواند شامل سردرد، درد یا گرفتگی در قسمت پایین شکم و افسردگی باشد. علل فیبرومیالژیا ناشناخته است.

بعد از ۱۱ ماه درد کشیدن، او ناامید با یک مشاور ملاقات کرد.
در پایین، پاسخ او به تعدادی از سوالات در پرسشنامه را مشاهده می‌کنید:

میزان سطح استرس (فشارهای عصبی) در زندگی را چگونه ارزیابی می‌کنید ؟

اصلاً استرس وجود ندارد	به شدت استرس وجود دارد
۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.

میزان سطح عصبانیت در زندگی را چگونه ارزیابی می‌کنید ؟

ابداً عصبانی نیستم	به شدت عصبانی هستم
۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.

میزان سطح رضایتمندی از کارتان را چگونه ارزیابی می‌کنید ؟

آیا از کارم متنفرم	کاملاً به کارم علاقمند هستم
۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.

عموماً علاقمند به همکاران، کارفرما، یا رئیس‌تان هستید ؟

از آنها متنفرم	کاملاً به آنها علاقمند هستم
۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.	۰. ۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.

لطفاً به امتیازات (در صفحه قبل) دقت کنید، ببینید اگر می‌توانید متوجه علت حساسیت شدید سیستم عصبی اسکارلت شوید. بعد از پرسیدن با جزئیات بیشتر حالا خیلی شفاف بود که اسکارلت هنوز دچار چه چیزی بود :

۱- عصبانیت و فشار عصبی حل نشده حاصل از طلاق که دو سال پیش اتفاق افتاده بود.

۲- اضطراب پنهان ناشی از وجود سابقه سوءاستفاده عاطفی.

۳- عدم رضایت شدید از محیط کار به عنوان یک نرس آی‌سی‌یو.

۴- عصبانیت شدید از رئیس / مدیر کسی که هیچ تمایلی نداشت تا در انتقال او به بخش دیگر یا آسان کردن وظایفش با او همکاری کند.

۵- فشارهای اقتصادی در اثر بیکاری اخیرش.



از وضعیت اسکارلت چه چیزی می‌توان آموخت ؟

همه ما دچار درجه‌ای از فشارهای عصبی در زندگیمان هستیم مانند تلاش مداوم برای ایجاد تعادل بین خانواده و کار. با این حال مشکلات جدی عاطفی طولانی، غفلت شده، و سرکوب شده فاکتورهایی هستند که در حساسیت عصبی دخالت دارند.

بعضی نویسندگان پیشنهاد می‌کنند که درد شدید مداوم، ممکن است یک مکانیزم دفاعی باشد که به طور ساده به جای تمرکز بر روی مواجهه شدن با دردهای **عاطفی**، با دردهای بدنی حواسمان پرت می‌شود.

دکتر اجان سارنو پزشک مطالب زیادی در این مورد نوشته است که پیشنهاد می‌کند " دردهای بدنی برای اشغال ذهن هوشیار ما طراحی شده‌اند تا از آشکار ساختن مشکلات عاطفی دردناک پنهان شده یا مشکلات عاطفی دردناک بیشتر، در ضمیر خودآگاه یا ناخودآگاه جلوگیری کند."

در حالی که درباره درد شما که واقعی است هیچ سوالی وجود ندارد، آیا انتظار ندارید که آسیب‌های بدنی شما در عرض چند هفته یا چند ماه خوب شوند ؟ اگر شما اخیراً در معرض فشارهای عصبی زیادی هستید این امکان وجود دارد که درجه‌ای از احساسات و عواطف شما در درد شما دخیل باشند.

حالا بنشینید و یک لیستی از مشکلات عاطفی/احساسی که به ذهنتان می‌رسد بنویسید. یک بار برای همیشه تصمیم بگیرید که خودتان با آنها کنار بیایید و حلشان کنید یا به دنبال یک مشاوره تخصصی بروید. خودتان را به چالش بکشید تا بفهمید اگر که مدیریت فشارهای عصبی زندگی‌تان به مدیریت دردتان کمک می‌کند.

اگر علاقمندید تا در مورد این مسئله بیشتر بدانید کتاب دکتر سارنو به نام *The Mindbody Prescription* ^۲ را مطالعه کنید.

مترجم:

^۱ John Sarno

^۲ این کتاب درباره رابطه ذهن/احساسات و دردهای بدنی است. بسیاری از دردهای استخوانی - عضلانی، کمردرد، گردن درد، میگرن، و..... منشأ ذهنی و عاطفی دارند. در این کتاب دکتر سارنو توضیح می‌دهد که این گونه دردهای بدنی، چگونه بدون دارو و عمل جراحی به طور موفقیت آمیزی قابل درمان هستند. می‌توانید کتاب : " درمان کمردرد برای همیشه " ، نوشته جان سارنو از انتشارات طلایه را تهیه کنید.

نمونه ایی از افکار و احساسات منفی را در زیر می خوانید.



من واقعاً از دست رئیس، شرکت بیمه و وکیل عصبانی هستم..... برای آنها چه اهمیتی دارد که من هنوز درد می‌کشم؟

از کارم متنفرم. آیا باید از کارم بیرون بیا، کار دیگری پیدا کنم و زندگیمو ادامه بدم؟

چرا دکترها نمیتوانند علت درد من را پیدا کنند؟

شاید باید یک مشاور یا یک درمانگر را ملاقات کنم تا به من کمک کند با طلاق کنار بیا، تا بتوانم از گذشته دردناکم عبور کنم.

درس ششم : نظریه درد قدیمی در مقابل درد اندام خیالی (فانتوم)

بیش از ۴۰۰ سال پیش، رنه دکارت فیلسوف فرانسوی نظریه درد را مطرح کرد که در آن زمان مهم بود. او توضیح داد که وقتی گیرنده‌های درد فعال می‌شوند جریان درد به سمت اعصاب در طناب نخاعی بالا می‌رود و به مغز می‌رسد و ناگهان..... درد احساس می‌شود! درست مثل یک سیم برق.



رنه دکارت. پاریس: چارلز انگوت ۱۶۶۴

این نسخه فیزیولوژی درد ساده انگارانه و قدیمی، که بعضی از افراد حوزه سلامت و درمان و بیماران، هنوز به آن باور دارند در حقیقت درست نیست. درد، پیچیده‌تر از این تئوری است که یک روزی به آن باور داشتیم.

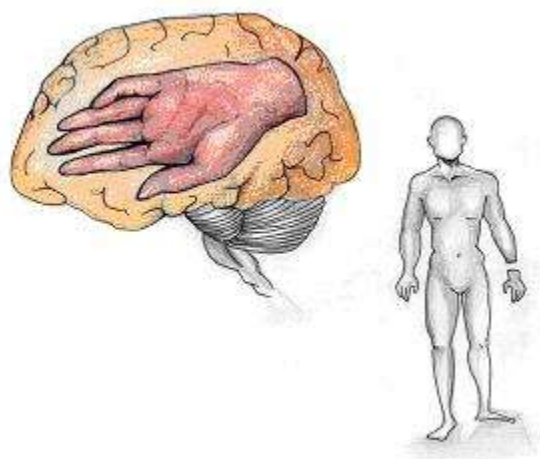
برای مثال ۷۰ درصد از کسانی که عضوی از بدن خودشان را از دست می‌دهند حس‌هایی را مانند خارش، سوزش و حتی درد شدید در عضوی چون بازو، پا، انگشت، یا پستان که دیگر وجود ندارند احساس می‌کنند. به این ، درد فانتوم می‌گویند.

مترجم:

(درد فانتوم) زمانی رخ می‌دهد که برای مثال، حتی بدون داشتن یک دست واقعی، مغز تصویر دست را ثبت کرده است. تصویر در مغز، کافیت تا درد تولید کند! تصویر عضوی که در مغز وجود دارد^۱، **هومونکلوس** نامیده می‌شود.

چیزی که شما نیاز دارید بدانید این است که نقشه بدن مجازی در مغزمان (هومونکلوس) بر اساس استفاده تغییر می‌کند. برای مثال ویولونیست و گیتاریست، نمایش بلندتری از دست چپشان در هومونکلوس دارند، در حالی که نابینایان که خط بریل می‌خوانند، نمایش بسیار بزرگتری از نوک انگشتانشان در هومونکلوس شان دارند.

استفاده یا عدم استفاده از بخشی از بدنمان در افکارمان در واقع می‌تواند باعث تغییر **هومونکلوس** بصورت مثبت یا منفی شود.



مترجم:

داستان جذاب ابراهیم نانوا

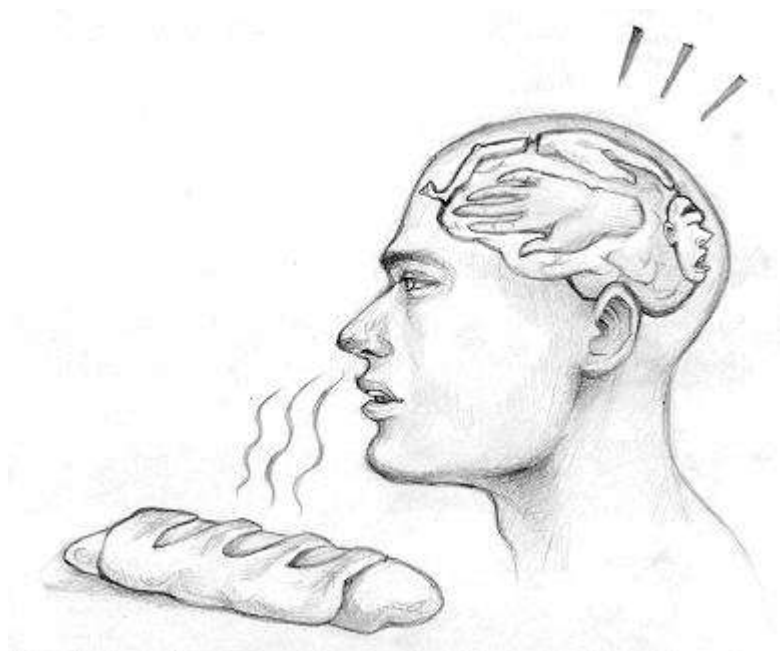
ابراهیم به عنوان یک نانوا در یک کارخانه تولید نان کار می‌کرد. در یک تصادف وحشتناک دست راستش درون یک ماشین در محل کار خرد شد. پزشکان هیچ راهی نداشتند جز اینکه دستش را قطع کنند. ابراهیم دچار معلولیت دائمی شد و به محل کارش در کارخانه تولید نان برنگشت.

یکسال بعد از آن تصادف، ابراهیم کمی درد در دست راستی که نداشت احساس می‌کرد. بیشترین عنصر گیج کننده این بود که او همه روزها احساس خوب بودن داشت به جز صبح روزهای یکشنبه.

بعد از بررسی ایده‌ها و راه حل‌های زیاد، ما نتوانستیم کشف کنیم که چرا درد دست راستش در صبح روزهای یکشنبه تشدید می‌شود و این به یک راز تبدیل شده بود.

بعد از تحقیق و جستجوی بسیار، مشکل حل شد. همسایه ابراهیم هر صبح یکشنبه مراسم نان پزی داشت. همانطور که معلوم است بوی نان تازه از طریق پنجره‌های باز به خانه ابراهیم می‌رسید. بوی نان تازه، همه آن چیزی بود که ابراهیم نیاز داشت تا اتفاقی که یک سال پیش افتاده بود پیش چشمش ظاهر شود.

برای حل این مسئله به ابراهیم توصیه شد تا صبح روزهای یکشنبه، پنجره‌ها را ببندد! موثر واقع شد. درد از بین رفت.



□ افکار می‌توانند ماشه درد را بکشند : " نان تازه پخته شده " بالقوه شما چیست

از شرایط ابراهیم چه چیزی می‌توانیم یاد بگیریم ؟

اگر تنها بوی نان تازه می‌تواند در دستی که وجود ندارد تولید درد واقعی کند آیا افکار دیگری می‌توانند ماشه درد را بکشند ؟ نان تازه پخته شما چیست !؟

آیا ماشه درد می‌تواند بوسیله افکار ، خاطره‌ها، ترس‌ها و همچنین عصبانیت، در مفاصل و عضلاتی که قبلاً بهبود پیدا کرده‌اند و دیگر آسیب دیده نیستند، کشیده شود ؟ پاسخ را در درس هشتم پیدا کنید .

درس هفتم: مغز نمی‌خواهد ما درد را حس کنیم.... سیستم مهاری درد نزولی! ۱۱

شگفت انگیز این است که مغز نمی‌خواهد ما درد را حس کنیم و سخت تلاش می‌کند تا پیام درد را خاموش کند. این کار از طریق سیستم مهاری درد نزولی انجام می‌شود.

سیستم مهاری درد نزولی، یک تئوری نیست بلکه واقعی است.



در ۱ مراسم مذهبی با باور قلبی کمترین درد احساس می‌شود چون که فرد درگیر اعتقاداتی است که دلایل روحانی دارد.

بیشتر ما دچار تغییرات دیسک و فتق دیسک در طول ستون فقرات خود هستیم اما هنوز بیشتر مردم هیچ درد مهمی در کمر یا گردن خود حس نمی‌کنند. از آنجایی که تغییرات به آرامی اتفاق می‌افتند مغز هیچ دلیلی برای به صدا درآوردن سیستم اخطار درد ندارد.

مترجم:

۱ مانند قمه زنی یا زنجیر زنی



آسیب‌های وارده به ستون فقرات و بیرون زدگی دیسک
و آرتروز نه تنها شایع هستند بلکه یک بخش طبیعی از روند
پیری است. برای چروکیدگی پوست، خاکستری شدن موها،

یا

طاسی، مغز هیچ دلیلی برای تولید درد به عنوان اخطار
ندارد. (خدا را شکر، وگرنه به دردرس بزرگی می‌افتادم!)

بگذارید اینگونه به این قضیه نگاه کنیم.
اگر سقف خانه شما کنده می‌شد، رنگ خانه
قدیمی می‌شد، یا درب خانه زنگ می‌زد،
آیا سیستم دزدگیر خانه به صدا در می‌آمد؟



بهرام جم: خدا را شکر وگرنه به دردرس زیادی می‌افتادم!

درس هشتم: دردِ عصبِ حساس شده چگونه است و چرا ؟

ویژگی‌های کلاسیک سیستم اعصاب حساس شده :

✓سوزن سوزن شدن

✓سوزش

✓افزایش درد با حرکت‌های کوچک مانند مختصری خم شدن یا چرخیدن.

✓افزایش درد در وضعیت‌های پایدار چون نشستن یا دراز کشیدن.

✓افزایش درد بدون هیچ دلیل خاصی انگار درد خودش را دارد یا احساس شوک‌های ناگهانی الکتریکی.

✓حوادث پیش پا افتاده، باعث شعله ور شدن درد می‌شوند مانند از ماشین پیاده شدن، قدم زدن در حین خرید.

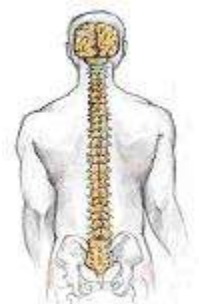
✓درد به واسطه فشارهای عصبی و اضطراب افزایش پیدا می‌کند.

✓درد به تدریج پخش می‌شود حتی به سمت مخالف بدن.

✓درد ممکن است در سطح بدن بچرخد.

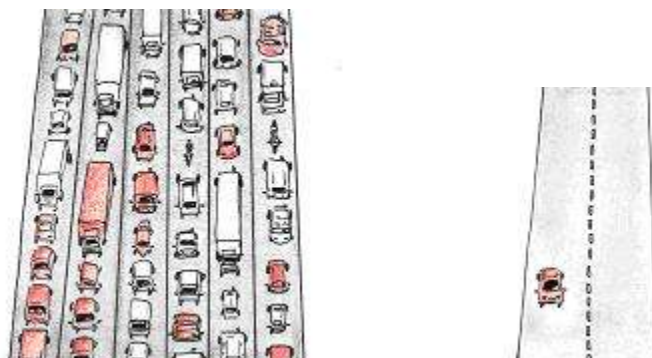
✓حتی با وجود استراحت درد وجود دارد.

✓درد شبانه.



عصب حساس شده همچنین یعنی وجود تغییرات فیزیکی واقعی در طناب نخاعی. وجود مسیرهای عصبی بزرگ شده در طول طناب نخاعی در حالی که به طور طبیعی کوچک هستند.

در مراحل درد مداوم، **طناب نخاعی به معنای واقعی کلمه درد را تشدید می‌کند** یا احساس طبیعی چون حرکت، لمس، یا فشار را به درد تبدیل می‌کند. متأسفانه حالا مغز صدای زنگ خطر را که از بافتی که در خطر نیست یا آسیب ندیده است بلند می‌شنود.



تغییرات در قیاس طناب نخاعی : یک جاده یک بانده به تدریج به یک بزرگراه شش باند شلوغ تبدیل می‌شود که اگر خودروها با پیام‌های خطر پر شوند چندان خوب نیست.

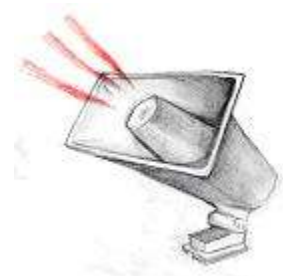
به عبارت دیگر طناب نخاعی در یک بلندگو که با مغز صحبت می‌کند فریاد می‌زند.

انگار فریاد خطر طناب نخاعی کافی نبود، پس مغز هم دچار تغییرات فیزیولوژیک می‌شود. مغز خودش بیشتر به شنیدن پیام درد حساس و آگاه می‌شود. در مرحله درد مداوم، تغییرات واقعی در هومونوکلوس / نقشه مجازی بدن در مغز، اتفاق می‌افتد.

اینطور تصور کنید که خانه شما در ماه گذشته ۳ بار مورد تعرض قرار گرفته است. برای حفاظت از خانه‌تان این دو کار را انجام می‌دهید :



(۱) یک سیستم خطر با چندین سنسور بسیار حساس، نصب می‌کنید که با کوچک‌ترین حرکتی فعال می‌شود.



(۲) یک آژیر بسیار بسیار قدرتمند و بلند نصب می‌کنید تا چند خانه آن طرف‌تر شنیده شود.

همه این‌ها برای حفاظت از خانه‌تان است که مطمئن شوید دیگر مورد تعرض قرار نمی‌گیرد.

(داشتن آژیر خطر) به نظر یک نقشه درخشان است اما یک مشکل وجود دارد: سیستم آژیر خطر در زمان راحتی شما روشن خاموش نمی‌شود. بلکه تمام مدت روشن است!

حداقل می‌توانیم بگوییم که در این صورت این سیستم، آزاردهنده، ناراحت و غیر عملی است. شما نمی‌توانید در و پنجره خانه‌تان را باز کنید و در اتاق پذیرایی‌تان بدون شنیدن صدای آژیر بلند قدم بزنید. به طور ناگهانی، سیستم خطاری که قرار بود کمک کند و شما و خانه‌تان را حفاظت کند به یک مزاحم و محدودیت شدید در خانه خودتان تبدیل شده است.

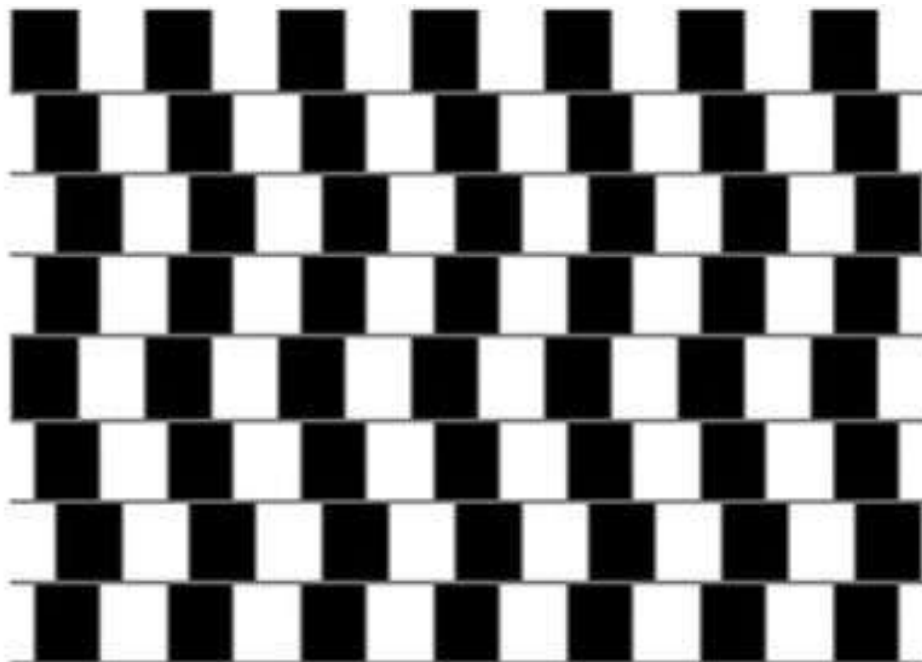
تمام این تغییرات فیزیولوژیک در اعصاب، طناب نخاعی، و مغز به جهت حمایت شما در بهترین راه ممکن رخ می‌دهد. این تکامل بزرگی برای بقاست. اما گاهی اوقات این تغییرات فیزیولوژیک فراتر می‌روند و به حدی محافظت می‌کنند که در واقع بدن را مختل می‌کنند.

" بدن تحت تاثیر چیزهایی که شما می‌دانید که می‌دانید، و چیزهایی که شما نمی‌دانید که می‌دانید، است."

گیج شده‌اید؟ پس لطفاً بخش بعدی را بخوانید.

توهمات چشمی و احساس درد

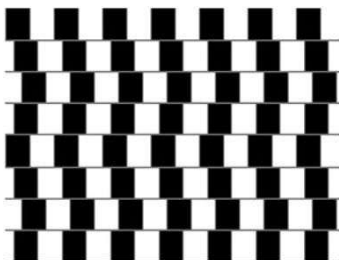
به تصویر پایین خیره شوید، آیا خط‌های افقی مستقیم هستند ؟



این مثالی است که چطور مغز ما به راحتی گول می‌خورد. خطوط قطعاً مستقیم هستند حتی اگر هنوز من این را به شما بگویم و حتی اگر یک خط کش داشته باشید تا حرف مرا تایید کند، هنوز مغز شما قادر به کمک کردن نیست پس تصویر بصورت خطوط کج و معوج به نظر می‌رسند. واقعا این اتفاق می‌افتد و به وسیله مغز شما منطقی به نظر می‌رسد چون که جعبه‌های سیاه به شکلی خاص بر روی همدیگر قرار گرفته‌اند. این چه ربطی به احساس درد دارد؟

اغلب مغز ما تجربیات و باورها را به شکلی خاص در هم می‌آمیزد و به طور خودکار، تصویری از بدن آسیب دیده (کج و معوج) ایجاد می‌کند، در حالی که در حقیقت هیچ آسیبی در بافتی که ترمیم شده است وجود ندارد. اگر مغز باور کند که هنوز بدن در خطر است و آسیب دیده است اهمیتی ندارد که به شما چیز دیگری گفته شده است، مغز می‌تواند مقاومت کند. در صفحه بعد چند مثال شایع از تجربیات و باورها در مواجهه با درد مداوم زده شده است.

- جستجوهای اینترنتی درد را افزایش می‌دهد..... پس من باید نگران باشم.
- دوره‌های درد متعدد..... پس باید خیلی جدی باشد.
- ایکس ری / ام آر آی تغییراتی نشان می‌دهند..... پس چیزی آسیب دیده است.
- درد با حرکت بدتر می‌شود..... پس باید دچار آسیب دیدگی شده باشم.
- به من گفته شده که بدنم از تراز خارج شده است..... پس درد باید واقعیت داشته باشد.
- باور دارم که موقعیت بد بدنم، علت درد است..... پس مقصر خودم هستم.
- به من گفته شده که عضلات ضعیفی دارم..... پس بدن من ضعیف است.
- به من گفته شده که عضلات سفتی دارم..... پس تقصیر بدنم است.
- درمان‌های بسیاری شکست خورده است..... پس هیچ وقت بهتر نمی‌شوم.
- و مثال‌های متعدد دیگر ادامه دارد.....

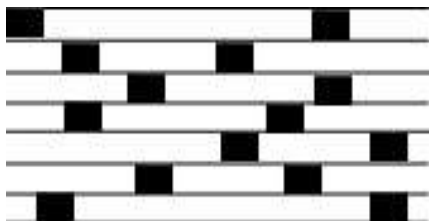


به دلیل اینکه تجربیات زندگی و باورهای ما به شکل خاصی بر روی هم قرار گرفته‌اند (مانند جعبه‌های سیاه و سفید)، در تولید احساس "کج و معوج" بودن و احتمالاً درد، دخیل هستند. مهم نیست چند بار کسی بگوید که خط‌ها مستقیم هستند مغز نمی‌تواند بپذیرد و خط‌ها را کج و معوج می‌بیند. مهم نیست چند بار کسی به شما بگوید که هیچ آسیب جسمی وجود ندارد، مغز نمی‌تواند قبول کند و تصور می‌کند که باید آسیبی وجود داشته باشد.

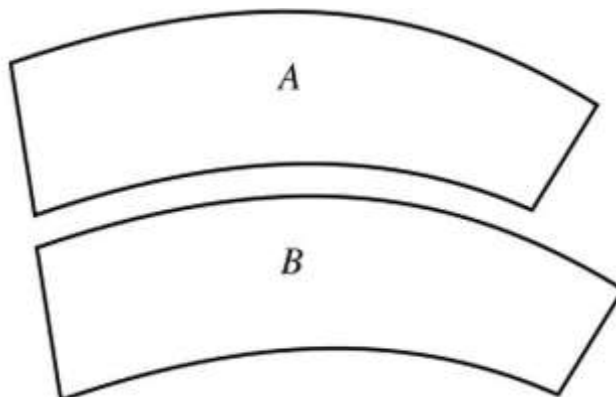
این افکار و باورهای ادامه‌دار می‌تواند به حساسیت سیستم اعصاب منتهی شود.



خبر خوب اینکه مغز می‌تواند برای تغییر، آموزش داده شود و سیستم عصبی حساس شده می‌تواند به حساسیت کمتری برسد..... فقط نیاز به یک رویکرد جدید است تا هر بار باعث حذف یک مکعب نادرست شود. هر یک از مکعب‌های نادرست (باورها و تجربیات) باعث ایجاد توهم حسی و غذا دادن به مغز برای حس آسیب و تجربه درد است. با حذف کردن بسیاری از باورهای غیر ضروری و دوباره چیدمان آنها دیگر خطوط به طور نادرست دریافت نمی‌شوند و توهم حسی پایان می‌پذیرد.



حالا به تصویر A و B در زیر نگاه کنید. کدام بزرگتر است ؟



واقعیت این است که آنها کاملاً اندازه یکدیگر هستند، همانطوری که تصویر مشابهی نیز هستند. گرچه بر اساس تجربیات گذشته‌تان، مغز شما تصویر B را بزرگتر از تصویر A دریافت می‌کند. مجدداً، این چه ارتباطی با احساس درد دارد؟

بعضی وقت‌ها بر اساس تجربیات قبلی مان، مغز ما، آسیب بدنی مان را بزرگتر و جدی‌تر از آنچه که اساساً هست دریافت می‌کند. درجه بزرگنمایی شده دریافت مغز از آسیب ممکن است به احساس درد بیشتر ترجمه شود.

سقوط کودک در قیاس تاب

من با فرزندانم به دفعات زیاد به زمین بازی می‌روم و به طور مستقیم شاهد این دو سناریوی جالب هستم.

سناریوی اول:

کودک از تاب سقوط می‌کند و زانویش خراشیده می‌شود. بلافاصله بالا را نگاه می‌کند و به مادرش که روی صندلی در کنار زمین بازی نشسته است چشم در چشم می‌شود. مادر لبخند می‌زند اشاره می‌کند که کودک به تاب برگردد. زانوی خراشیده فراموش می‌شود و درد را به پشت سر می‌رانند. همه چیز خوب است !



سناریوی دوم:

کودک دیگری از تاب به زمین می‌افتد و زانویش خراشیده می‌شود. بلافاصله به بالا جایی که مادرش روی صندلی کنار زمین بازی نشسته است نگاه می‌کند. مادر وحشت زده می‌شود، بلافاصله برای نجات کودک سریعاً به سمت او می‌دود، او را بلند می‌کند، کودک شروع به گریه می‌کند و بعد از آن دیگر روی تاب نمی‌رود.



این بار مغز کودک پیامی دریافت می‌کند که به واسطه سقوط از تاب، چیز بدی اتفاق افتاده است اما از آن مهم‌تر اینکه آسیب توسط واکنش مادر تایید شده بود. مادر حمایتگر و عاشق، ممکن است ناخواسته از سوار شدن مجدد کودک بر روی تاب جلوگیری کرده باشد.



این موضوع به درد چه ربطی دارد؟

بعضی وقت‌ها ما دچار یک آسیب شده‌ایم و به اعضای خانواده، و پزشک و پرستار خودمان نگاه می‌کنیم، اما بدتر از همه اینترنت است که به ما می‌گوید چقدر در خطر قرار داریم. بعضی وقت‌ها همه آن چیزی که نیاز داریم این است که کسی که به او اطمینان داریم به ما لبخند بزند و به ما بگوید که می‌توانیم دوباره بر روی تاب برگردیم! نه اینکه ترسمان به واسطه وب سایت‌ها و یا کارکنان بهداشت و درمان تحریک شود.

قیاس ترس از مار

بعضی مردم به شدت از مارها می‌ترسند با اینکه هرگز توسط یک مار گزیده نشده‌اند یا آسیبی به آنها نرسیده است. آنهایی که به شدت از مار می‌ترسند، تنها با فکر کردن به یک مار، احساس تنش عضلانی، اضطراب، تنفس سریع، و افزایش ضربان قلب را گزارش می‌دهند.



بعضی‌ها ممکن است این واکنش‌ها را با دیدن یک مار پلاستیکی، عکس یک مار، یا بعضی وقتها حتی با یک تکه روبان که با حرکتش شبیه به یک مار میشود نشان دهند.

حالا یک شخصی را تصور کنید که قبلاً توسط یک مار واقعی نیش زده شده است پس واکنش او به یک مار پلاستیکی یا یک تکه روبان حتی شدیدتر خواهد بود.



اینجا سه سوال مهم مطرح می‌شود:

۱) آیا ترس از مار واقعی است؟ البته که هست.

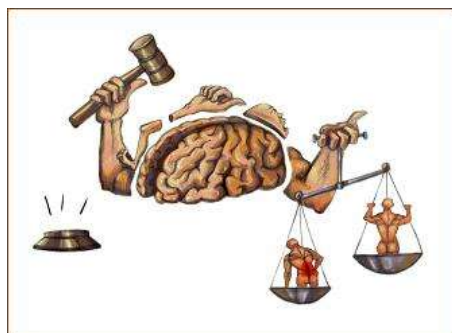
۲) آیا یک پاسخ فیزیولوژیک مانند افزایش ضربان قلب، افزایش فشار خون، افزایش تنش عضلانی، و اضطراب در آن فرد واقعی است؟ البته، همه آنها واقعیست.

۳) آیا منطقی به نظر می‌رسد که مغز با دیدن مار پلاستیکی و یا تکه‌ای از روبان، با واکنش نشان دادن بخواهد کسی را از خطر نجات دهد؟ خیر اما قطعاً این اتفاق برای بعضی‌ها می‌افتد.

این موضوع به درد چه ربطی دارد؟

اگر فردی چندین بار دچار کمر درد یا گردن درد شده باشد، پس مغز و سیستم عصبی ممکن است حساسیت بیش از اندازه حتی به حرکت‌های کوچک و فعالیت‌های کوتاه مدت نشان دهد. حالا، تحرک کم که قطعاً صدمه‌ای نمی‌رساند می‌تواند درد شدید تولید کند. فعالیت‌های کوتاه مدت شدید مانند باغبانی برای ۱۰ دقیقه یا قدم زدن برای ۲۰ دقیقه که آسیبی نمی‌رسانند می‌توانند درد تولید کنند.

آیا درد واقعی است؟ البته، همه درد واقعی است. گرچه درد احساس شده ممکن است در نتیجه حساسیت زیاد سیستم عصبی بر اساس تجربه‌های گذشته در مغز باشد و نه در ارتباط با بافت آسیب دیده.



مغز قضاوت کننده: آیا شما در خطر هستید یا در امان؟

از زمانی که شما بیدار می‌شوید و چشمتان را باز می‌کنید، مغز در حال پرسیدن این سوال است " آیا من در خطر هستم یا در امانم؟ "



به طور ناخودآگاه مغز شما در همان دقایق ابتدایی بیداری از خودش میلیون‌ها سوال می‌پرسد که چیزی شبیه این است :

آیا من نفس می‌کشم؟ بله؟ خوب است!

آیا من می‌توانم بازوها و پاهایم را تکان دهم؟ بله؟ خوب است! تلاش خواهم کرد تا از تخت بیرون بیایم.

آیا تشنه هستم؟ بله؟ بهتر است بعد از بلند شدن از تخت چیزی بنوشم.

آیا باید به دستشویی بروم؟ بله؟ بهتر است همین الان از تخت بیرون بیایم.

آیا کاشی کف دستشویی سرد است؟ باشد، دمپاییم را پا خواهم کرد.

و همانگونه ادامه پیدا می‌کند..... و در تمام روز مغز شما بیلین‌ها اطلاعات را تحلیل می‌کند تا شما را در وضعیت راحت، امن، و به دور از خطر نگه دارد.

تصور کنید که مغز شما دارای یک ترازوست و به طور مداوم در حال سنجش است که آیا از نظر بدنی، عملکرد بدن، و

عواطف، در **امنیت** به سر می‌برید یا در **خطر** هستید. اگر سنگینی ترازو بیشتر به سمت **خطر** بیفتد، سیستم

اعصاب نسبت به درد حساس‌تر می‌شود. اگر سنگینی ترازو بیشتر به سمت **امنیت** بیفتد، سیستم اعصاب آرام باقی مانده و حساسیت کمتری به درد نشان می‌دهد.

سنگینی ترازوی مغز شما بیشتر به کدام سمت تمایل دارد

..... سمت **خطر** یا سمت **امنیت**؟

از آنجایی که سیستم اعصاب به طور مداوم در حال سنجش و قضاوت شرایط بدنی و عواطف است که آیا در **خطر است** یا در **امنیت** به سر می‌برد، اگر تصور کند که در **خطر** است، سیستم اعصاب حساسیت شدید پیدا می‌کند و روی تجربه درد برای حمایت از شما تمرکز می‌کند.



و روی تجربه فعالیت‌های



اگر تصور کند که بیشتر در امنیت است، آرام باقی می‌ماند. خوشایند تمرکز می‌کند.

مثال‌هایی برای تجربه در امنیت بودن:

- آگاهی از اینکه می‌توانید به راحتی نفس بکشید. ☺
- ☺ آگاهی از اینکه که ناهنجاری‌ها شایع هستند.
- ☺ قدم زدن در پارک و از طبیعت لذت
- ☺ انجام دادن مدیتیشن با حضور کامل.
- ☺ با دوستان یا خانواده بیرون رفتن.
- ☺ اعتماد به فرد اری‌ه دهنده خدمات درمانی.
- ☺ تکیه بر خود.... داشتن این احساس که سلامتی و رفاهتان تحت کنترل شما است.

مثال‌هایی برای تجربه در خطر بودن :

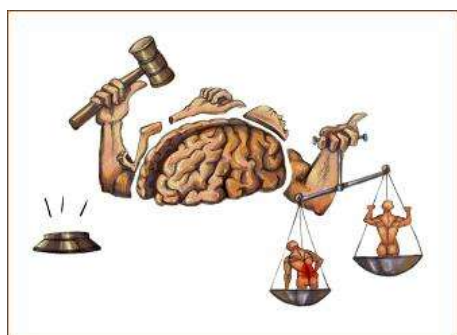
- ☐ مشکل نفس کشیدن/ تنگه نفس. ☹
- ☐ ترس و نگرانی از ایکس ری / ام آر آی
- ☐ ترس از خانه بیرون رفتن. بردن.
- ☐ درگیری با کمپانی‌های بیمه.
- ☐ تنها در خانه ماندن.
- ☐ دریافت پیام‌های متناقض از کادر بهداشت و درمان.
- ☐ تکیه بر درمان‌های غیر فعال مانند مصرف قرص .

مترجم: ۱ در درمان غیر فعال نیازی نیست بیمار کاری انجام دهد مانند گرفتن ماساژ یا طب سوزنی، که در مقابل درمان فعال می‌آید. درمان فعال زمانیست که بدن به حرکت می‌افتد و فرد تمرینات بدنی مانند حرکات کششی و تمرینات قدرتی انجام می‌دهد.

این لیست می‌تواند همچنان ادامه داشته باشد. نکته اینجاست اگر مغز تصویر بزرگتری از **خطر** نسبت به **امنیت** داشته باشد، احساس تهدید خواهد کرد و هر کاری برای حمایت خودش مانند تولید درد خواهد کرد.

هدف ساده شما، باید کاهش تعداد و شدت عوامل **خطر** و در عین حال افزایش تعداد و شدت عوامل **ایمنی** باشد که به طور روزانه تجربه می‌کنید.

متأسفانه، شخصی که در چرخه مداوم درد می‌افتد در تمرکز بر **خطرات** بسیار خوب عمل می‌کند و دیگر روی **امن‌ترین** چیزهای زندگی‌اش تمرکز نمی‌کند. اگرچه فهرست موارد **ایمنی** ممکن است بسیار طولانی‌تر از فهرست **خطرات** باشد اما مغز به طور طبیعی بر **خطرات** بالقوه برای بقا تمرکز می‌کند.



تنها راه کاهش دادن تمرکز بر روی **خطرات** این است که به طور مداوم و هوشیارانه، تلاش کنید تا تمرکز خودتان را به **ایمنی‌ها** انتقال دهید.

این کار قطعاً آسان نخواهد بود اما مطمئناً امکان‌پذیر است زیرا مغز بر اساس انتخاب ما که چگونه فکر کنیم می‌تواند تغییر کند.

لطفاً پرسشنامه "Strategies To Address" را در سایت زیر پر کنید: (به زبان انگلیسی)

<https://www.thepaintruth.org/questionnaires/>

و بنویسید که استراتژی که شما نیاز دارید تا بر روی بهبودی خودتان تمرکز کنید چیست ؟

هدف این برنامه این است که درجه **امنیت** شما را **حداکثر** و درجه **خطر** را برای شما **حداقل** کند که در نتیجه باعث امکان **کمت**ر شدن حساسیت سیستم اعصاب شما شود.

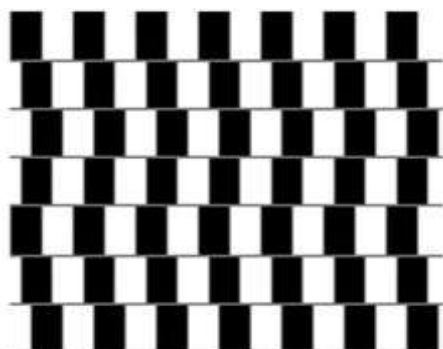
"درد غیر قابل توضیح، سخت‌ترین دردی است که می‌توان تحمل کرد."

کلید بهبودی شما بازگشتن به فعالیت‌های روزانه لذت بخش و معنادار است.

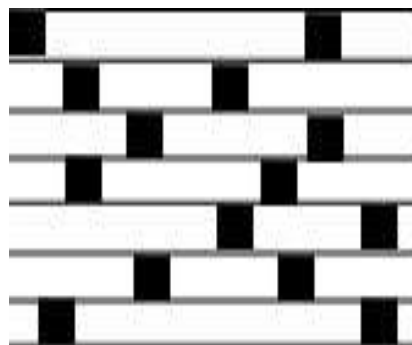
هدف برنامه حقیقت درد، کمک به شما است تا متوجه شوید که فعالیت‌های روزانه (لذت بخش و معنادار) چه چیزهایی هستند. با کمک فرد متخصص برای چگونگی دستیابی به این فعالیت‌ها برای خودتان اهداف و قدم‌هایی را مشخص می‌کنید.

درد یک باور در مغز است و آن باور می‌تواند با دادن اطلاعات مثبت ترو دقیق تر به مغز تغییر کند.

شما باید چندین باور نادرستی که در حال حاضر در مورد مغز خود دارید را با باورهای دقیق‌تر و توانمندساز تر بیشتری جایگزین کنید. این امر به ناچار به کاهش احساس خطر، افزایش حس امنیت، و کاهش حساسیت سیستم عصبی شما کمک خواهد کرد.



>>>>>>>>



تصویری از بدن کج و معوج و آسیب دیده شما

تصویری از بدن خوب و انعطاف پذیر شما

برنامه حقیقت درد برای از بین بردن درد طراحی نشده است، در واقع برای تغییر درک و رابطه شما با درد است. اگر شما به دنبال یک درمان معجزه آسا هستید پس در این صورت این برنامه برای شما مناسب نیست.

با این حال، اگر شما به دنبال راهی هستید تا با برگشتن به بعضی از فعالیت‌های روزانه‌ای که از آن لذت می‌بردید کیفیت زندگیتان را بهبود ببخشید پس لطفاً ویدیوی مقدمه (Introductory) را در سایت www.ThePainTruth.org مشاهده کنید.

تمام مطالب در این وب سایت رایگان هستند. (به زبان انگلیسی)

یک برنامه بنویسید: مغز شگفت انگیز است، هیچ کاری را انجام نمی‌دهد مگر برای آن قصدی داشته باشد. اگر قصد و هدف روشنی داشته باشد هر کاری می‌کند تا به آن دست پیدا کند.



یک تکه کاغذ بردارید و روی آن بنویسید که به طور ایده‌آل در سه ماه، یکسال، و پنج سال آینده، دوست دارید که توانایی چه کارهایی را داشته باشید. متأسفم، هدف بدون درد بودن نیست. بدون هدف‌های روشن و هیجان انگیز برای مغز شما سخت خواهد بود که انگیزه انجام هر کاری حتی از تخت بیرون آمدن را پیدا کند.

ادامه دهید، تمام چیزهایی را که دوست دارید به آن برسید در شغل‌تان، سلامتی جسمانی، و حتی هدف‌های اجتماعی را روی کاغذ بنویسید. بعد هدف‌هایتان را به بخش‌های کوچک با جدول زمانی مشخص تقسیم کنید. **این یک عامل کلیدی در بهبودی شماست.**

درس نهم: درباره درد چه کاری می‌توانید انجام دهید؟

وقتی از عضلات کم استفاده می‌شود آنها ناسالم و ضعیف می‌شوند. آنها در اثر حرکت و انقباضات معقول رشد می‌کنند.

دیسک‌های بین مهره‌های کمری به شدت قوی هستند اما با عدم فعالیت‌های طولانی، در رختخواب ماندن، یا نشستن زیاد ناسالم می‌شوند. دیسک‌های بین مهره به وسیله تحرک و تحت فشار قرار گرفتن معقول رشد می‌کنند.

ما همگی تجربه تخریب و پارگی طبیعی در مفاصل‌مان را داریم. اما احتمالاً با کمتر استفاده کردن مفاصل، بیشتر ناسالم و دردناک می‌شوند. همچنین مفاصل در بدن ما در اثر فعالیت‌های منظم و فشارهای معقول رشد می‌کنند.

چه کاری می‌توانید بکنید؟ بدون اتلاف وقت و به آرامی برنامه‌هایی چون ^۱پیاده‌روی، ^۲ورزش‌های قدرتی، ^۳ورزش‌های انعطاف‌پذیری بدن، ^۴تای چی، ^۵یوگا، ^۶ورزش‌های تناسب اندام، ^۷دوچرخه سواری، و ورزش‌های اختصاصی دیگر را که توسط فیزیوتراپ شما توصیه شده است شروع کنید.

در کنار فعالیت‌های جسمانی ارزش آرامش، مراقبه کردن و تمرینات تنفسی را که بعداً راجع به آنها صحبت می‌شود، دست کم نگیرید.

مطالعات نشان داده است بیمارانی که به طور فعال، سازگاری با درد را یاد می‌گیرند واز درد نمی‌ترسند، بهبودی بهتری نسبت به کسانی که غیرفعال با درد کنار می‌آیند، خواهند داشت.

مترجم:

نوعی ورزش که در آن شدت، مدت یا تعداد دفعات پیاده‌روی به تدریج و با گذشت زمان افزایش می‌یابد

^۱ Progressive walking program

^۲ Strength training program

^۳ Flexibility program

^۴ Tai Chi

^۵ Yoga

^۶ Aqua_fitness

^۷ Cycling



بهبودی از درد و معلولیت، بدون انجام تمرینات روزانه پیشنهاد شده توسط فیزیوتراپ شما، چون پیاده‌روی، ورزش‌های قدرتی، ورزش‌های انعطاف‌پذیری بدن، تای چی، یوگا، ورزش‌های تناسب اندام آبی، دوچرخه سواری، و ورزش‌های خاص دیگر، امکان‌پذیر نمی‌باشد.

راهبردهای مقابله غیر فعال^۱

ترس از درد و شعله ور شدن آن



ترس و خودداری از تحرک



ترس و خودداری از فعالیت‌های عملکردی^۲



تکیه بر کارکنان خدمات بهداشت و درمان برای پیدا کردن مشکل



تکیه بر کارکنان خدمات بهداشت و درمان برای پیدا کردن راه حل درمان



تنها تکیه بر داروها، ابزارها، اصلاح‌ها و غیره.^۳



دایره منحوس تکرار درد مداوم

مترجم:

^۱ Passive Coping Strategies

^۲ فعالیت‌های عملکردی در پی ارتقاء عملکرد شما، جهت توسعه فعالیت جسمانی بهتر مانند دویدن، راه رفتن، چرخش، خم شدن و غیره هستند که باعث ساختن یک زندگی بهتر از طریق سالم حرکت کردن می‌شوند.

^۳ اصلاح adjustment به معنی راهکاری است که باعث سازگاری شما با تغییرات در وضعیت فیزیکی بدن مانند تغییر در تحرک یا درد می‌شوند.

۱ راهبردهای مقابله فعال

شناختن درد و چگونگی عملکرد آن



دیگر از درد و شعله ور شدن آن نترسیدن



هدف گذاری و داشتن نگرش مثبت



پیاده روی با سرعتی که برای شما مناسب است



فعالیت های عملکردی با سرعتی که برای شما مناسب است



برگشتن به زندگی

اگر شما احساس می کنید برای بازگشتن به زندگی طبیعی خود، نیازمند کمک برای هدف گذاری تان هستید، به شما بشدت پیشنهاد می کنم که با یکی از افراد خدمات بهداشت و درمان که اطلاعات خوبی درباره علم درد دارند، مشورت کنید. در سایت www.ThePainTruth می توانید یک متخصص آگاه به درد (PTC/pain Truth Certified) پیدا کنید. (به زبان انگلیسی)

مترجم:

وابستگی سام به داروها و مهارت‌های مقابله غیر فعال

سام زمین خورد و به کمرش آسیب رساند. بعد از دیدن تبلیغی در تلویزیون برای برطرف کردن درد مقداری دارو تهیه کرد. داروها اثر کردند و سیستم اخطار دردش را از کار انداختند و انقباض عضلات محافظ او را کاهش دادند. با خاموش شدن زنگ خطر به تصور اینکه درمان شده است، درب گاراژ را رنگ می‌زند. روز بعد، سام به دلیل درد و سفتی و انقباض عضلات، دشواری بسیار زیادی برای بلند شدن از تخت پیدا می‌کند.



او به دیدن پزشک خانوادگی می‌رود و داروهای "قوی‌تری" برای او نسخه می‌شود. اگرچه داروهای قوی‌تر جدید، به طور کامل باعث خاموش شدن درد نمی‌شوند اما باعث خفه شدن زنگ هشدار بدن می‌شوند. با فرض به اینکه هر فعالیتی باعث صدمه مجدد به کمرش می‌شود سام از بیشتر فعالیت‌های بدنی، ورزش و کارهای منزل پرهیز کرد.

او باور داشت که داروها در نهایت باعث حذف کامل دردش می‌شوند و آن زمان است که می‌تواند به فعالیت‌های فیزیکی‌اش برگردد. متأسفانه شش ماه بعد، سام هنوز کمر درد داشت که به قسمت‌های بزرگتری از بدنش پخش می‌شد.

سام هر روز ترکیبی از داروهای اعتیاد آور متفاوت استفاده می‌کرد. بعضی از داروهایی که قبلاً موثر واقع می‌شدند دیگر کمک نمی‌کردند. متأسفانه، انتظار پشت انتظار و ماه بعد از ماه، منتظر مانده بود تا استفاده از داروها، ماساژ، دستگاهها و تصحیح ستون فقراتش، بالاخره او را شفا دهند.



از سام چه چیزی یاد می‌گیریم ؟

اول از همه، در مرحله حاد آسیب دیدگی، سام باید از دردش که "چیز خوبی" بود، سپاسگزاری می‌کرد. درد به او کمک و راهنمایی می‌کرد که چه کاری را می‌توانست انجام دهد و چه کاری را نمی‌توانست انجام دهد.

خاموش کردن مصنوعی درد به وسیله استفاده از داروها و بعد برگشتن به فعالیت‌های جسمانی معمولی بعد از آسیب دیدگی به نظر عاقلانه نمی‌آمد. بدن چند روز یا چندین هفته نیاز دارد تا بهبود پیدا کند. بنابراین در روزهای ابتدایی بعد از آسیب دیدگی درد راهنمای خوبی است که فرد تا چه اندازه می‌تواند فعالیت کند.

دوم از همه، هیچ دارو یا درمان‌های غیرفعال وجود نخواهند داشت که جایگزین فعالیت‌ها و تمرینات فیزیکی تدریجی شوند. استراحت طولانی ناچاراً باعث ضعف عضلات، تاندون‌ها، مفاصل، و دیسک بین مهره‌ای می‌شوند. یک بدن ضعیف شده به میزان بسیار زیادی مستعد آسیب دیدگی مجدد است.

انتظار برای کاملاً بدون درد بودن قبل از شروع فعالیت‌های مجدد، معمولاً به سمت "درد مزمن و ناتوانی" کشیده می‌شود. اگر سام آهسته و حتی با کمی درد، به فعالیت‌های روزانه برمی‌گشت می‌توانست از چرخه درد اجتناب کند.

سه انتخاب احتمالی، و باید‌ها و نباید‌ها برای مواجه شدن با درد مداوم

×انتخاب اول: اگر درد نکشی چیزی به دست نمی آوری

اینکه دردتان را نادیده بگیرید، نظر بسیار بدی است ! چون در مدت طولانی، نادیده گرفتن دردتان باعث افزایش درد می‌شود. رنج کشیدن و درد را پس زدن، به ندرت اثر می‌کند. احتمالاً شما می‌دانید که نادیده گرفتن درد به طور ساده باعث شعله ور شدن آن می‌شود و این باعث حساسیت بیشتر سیستم عصبی شما می‌شود تا قابلیت هشدار خودشان را بهبود ببخشند.

دردتان را نادیده نگیرید.

×انتخاب دوم: همیشه به بدن‌تان گوش کنید

همیشه به دردتان گوش کردن، ایده بد دیگر است ! اینکه از روی عمد از فعالیت‌های روزانه اجتناب کنید شما را تبدیل به اسیر و بنده درد می‌کند که دائماً از آن می‌ترسید. ممکن است حتی از تختتان بیرون نیایید، قدم نزنید، ننشینید، نایستید، چیزی را بلند نکنید، حرکت نکنید، یا به سر کار نروید. بعد از آسیب دیدگی، استراحت کردن و صبر کردن که درد از بین برود خوب است اما بعد از بهبودی بافت آسیب دیده، استراحت مضر است.

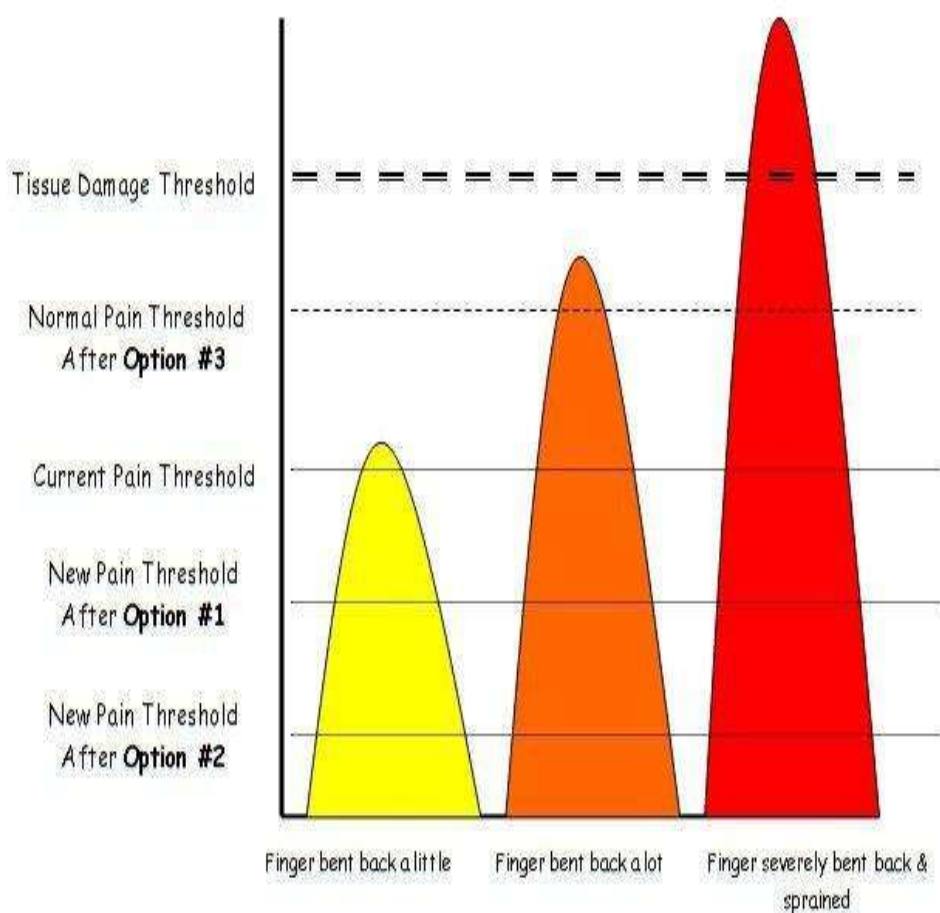
همیشه به دردتان گوش نکنید.

✓انتخاب سوم الف: درد را بفهمید و از درد نترسید.

همیشه درد به این معنا نیست که بافت‌ها در حال آسیب دیدن و تخریب شدن هستند. این را بپذیرید که درد مداوم، اغلب نتیجه تغییرات فیزیولوژیکی در اعصاب، طناب نخاعی، و مغز است. بعضی وقت‌ها سیستم عصبی تلاش می‌کند تا بعد از مدت طولانی که بافت‌ها ترمیم شده‌اند از روی عمد، درد را بزرگنمایی کند. و این کار را برای حمایت از شما انجام می‌دهد.

✓انتخاب سوم ب: به آرامی به فعالیت‌های خودتان برگردید.

خط اول از بالا، آستانه آسیب بافت خط دوم از بالا، آستانه طبیعی درد بعد از انتخاب سوم (آستانه درد بالا است)
خط سوم از بالا، آستانه درد اخیر خط دوم از پایین، آستانه درد جدید بعد از انتخاب اول (آستانه درد پایین است)
خط اول از پایین، آستانه درد جدید بعد از انتخاب دوم (آستانه درد در پایین ترین سطح است)



انگشت شدیداً به عقب خم و انگشت خیلی خم شده. انگشت کمی خم شده
رگ به رگ شده

اول، سطح **فعالیت آسان** را برای خودتان پیدا کنید. سطح **فعالیت آسان** یعنی چه؟ سطح فعالیت آسان، سطحی از فعالیت جسمانی است که شما مطمئن هستید دردتان را افزایش نخواهد داد. که می‌تواند سه دقیقه قدم زدن، یا سه قدم بالا رفتن از پله، یا دو بار بالا بردن بازو بالای سرتان، یا شستن چهار تکه ظرف و غیره باشد.

راز بهبودی، انجام **فعالیت آسان** در حد امکان بدون اینکه دردتان را افزایش دهد است. به تدریج سیستم عصبی شما حساسیتش کمتر می‌شود چون چیزی برای ترس ندارد.

به تدریج **فعالیت آسان** خودتان را هر بار به اندازه کم افزایش دهید. به جای ۳ دقیقه پیاده‌روی، ۴ دقیقه پیاده‌روی کنید، به جای شستن چهار تکه ظرف، ۵ تکه ظرف را بشویید. امیدوارم بعد از همه اینها که شما دوباره آستانه درد یاد گرفته‌اید، تشخیص دهید که حتی اگر با چهار دقیقه پیاده‌روی یا شستن پنج تکه ظرف کمی درد دارید، قطعاً هیچ آسیبی به بدن‌تان وارد نشده است.

شکی وجود ندارد که در طول زمان، اعصاب به طور ساده حساسیت کمتری پیدا می‌کنند و سطح تحمل درد، دوباره بالا خواهد رفت.

توصیه نمی‌شود "دردتان را نادیده بگیرید" به این دلیل ساده که موثر واقع نمی‌شود. شما باید از درد موجود سپاسگزار باشید اما بدانید این یک هشدار نادرست است.

بگذارید مثالی بزنیم؛ یکی از اهداف شما، توانایی پیاده‌روی برای یک ساعت است همانطور که قبلاً بدون داشتن درد انجام می‌دادید. اما این هدف غیر واقعی به نظر می‌رسد چون که در سال گذشته، شما نتوانسته بودید حتی ۱۵ دقیقه بدون درد پیاده‌روی کنید.

قدم اول: بگذارید اینطور در نظر بگیریم که **فعالیت آسان** برای شما، پیاده‌روی برای سه دقیقه است. شما مطمئن هستید که اگر ۳ دقیقه بیرون از خانه یا روی تردمیل پیاده‌روی کنید باعث افزایش درد نمی‌شود..... علی‌است.

قدم دوم: پس هدف را بر این بگذارید که هر بار تنها یک دقیقه بر پیاده‌روی‌تان اضافه کنید. شما مطمئن هستید که تنها با اضافه کردن یک دقیقه، احتمال هیچ آسیب و صدمه‌ای به بافت بدن‌تان وجود ندارد. حتی اگر مطمئن هستید که حداقل برای ۱۰ دقیقه می‌توانید پیاده‌روی کنید، این کار را انجام ندهید.

نمونه از یک برنامه پیشرو

۱ روز	پیاده‌روی برای سه دقیقه (فعالیت آسان)
۲ روز	پیاده‌روی برای سه دقیقه و بالا و پایین رفتن از دو پله
۳ روز	پیاده‌روی برای ۴ دقیقه و بالا و پایین رفتن از سه پله
۴ روز	پیاده‌روی برای ۵ دقیقه و بالا و پایین رفتن از چهار پله
۵ روز	پیاده‌روی برای ۵ دقیقه و بالا و پایین رفتن از ۵ پله
۳۰ روز	پیاده‌روی برای ۳۰ دقیقه و بالا و پایین رفتن از ۳۰ پله
۶۰ روز	پیاده‌روی برای ۶۰ دقیقه و بالا و پایین رفتن از ۶۰ پله

قدم سوم: پیاده‌روی‌تان را افزایش دهید تا زمانی که به هدف یک ساعت پیاده‌روی‌تان در عرض دو ماه برسید. هدفی که به نظر غیر قابل دسترس بود الان به واقعیت پیوسته است.

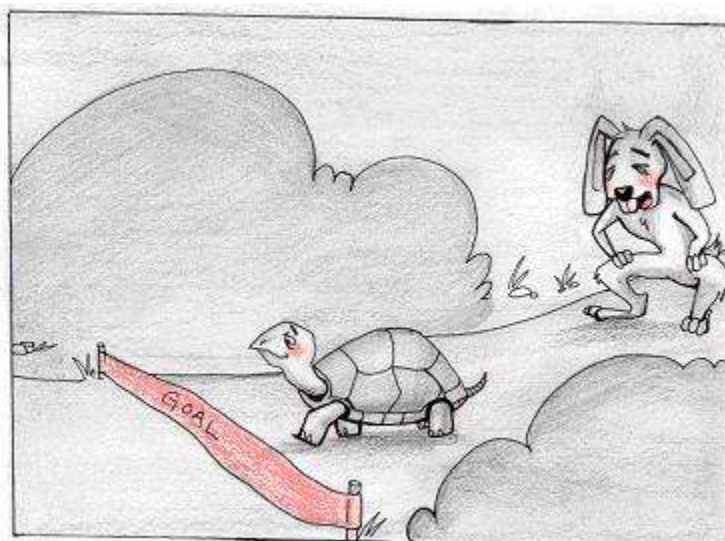
بیشتر مواقع، افرادی که با درد مداوم سر و کار دارند به سادگی غرق در فعالیت می‌شوند و حتی بیش از اندازه به فعالیت می‌پردازند که باعث شعله‌ور شدن درد می‌شود. راز ادامه بهبودی بدون شعله‌ور شدن درد، برداشتن قدم‌های کوچک و پیوسته است.

بیش از اندازه از سد درد گذشتن، غالباً با اطمینان باعث شعله‌ور شدن درد می‌شود. اگر برای هفته‌ها بدن‌تان را آماده نکرده باشید، تلاش برای ۵ کیلومتر دویدن، یک دور کامل تنیس بازی کردن، یا سه ساعت باغبانی کردن عاقلانه به نظر نمی‌رسد.

درست مانند داستان خرگوش و لاک پشت..... کسی که آهسته و پیوسته می‌رود، برنده مسابقه است!

مترجم:

۱ برنامه پیشرو به ویژه در زمینه توانبخشی شامل رویکردی ساختار یافته است که به تدریج پیچیدگی یا شدت فعالیت‌ها را برای بهبودی، پیشرفت و دستیابی به اهداف خاص افزایش می‌دهد.



بیشتر موارد افرادی که با درد مداوم سر و کار دارند به طور ساده بیش از اندازه فعالیت می‌کنند که باعث خستگی و شعله ور شدن درد می‌شود. راز دستیابی به هدف سلامت، برداشتن قدم‌های کوچک و مداوم است. به گونه‌ای رفتن که مطمئن شوید که به هدفان دست پیدا خواهید کرد و در طول زمان اعصاب به سادگی دچار حساسیت کمتری خواهند شد.

دکترها گفتند که او هرگز راه نخواهد رفت..... بنابراین مایکل یاد گرفت تا بدود!

در ماه ژوئن سال ۱۹۸۹ میلادی درست بعد از نیمه شب، مایکل مک گالی به طرز غم انگیزی به وسیله یک راننده مست دچار حادثه شد و بین دو خودرو خرد شد. با شتاب به بیمارستان منتقل شد اما انتظار زنده ماندنش در آن شب نمی‌رفت. به طور معجزه‌آسایی زنده ماند، اما سه روز بعد دکترها به او گفتند که نیاز است تا هر دو پای او را قطع کنند..... اما او امتناع کرد.



عکس از مایکل مک گالی

با تشکر از یک گروه خارق العاده از جراحان، مایکل چندین عمل بزرگ را طی یک دوره ۷ ساله انجام داد که در آن، آنها بخش بزرگی از عضلات از زیر بغل تا کشاله ران او را به پاهای او پیوند زدند.

مایکل، دچار مشکلات زیادی چون عفونت و پس زدگی بافت شد. برای سازش با درد مداوم، مایکل روی دوز بالایی از مورفین و داروهای ضد درد دیگر گذاشته شد.

مترجم:

عکسها با احترام از مایکل مک گالی



Photos courtesy of Michael McGauley

پزشکان مکرربه او می گفتند که هرگز دیگر نمی‌تواند راه برود. بعد از ۴ سال که به طور متناوب روی صندلی چرخدار بود، مایکل ناامید نشد. او مصمم شد که نه تنها دوباره راه خواهد رفت، بلکه یاد می‌گیرد چگونه بدود. او در نهایت ۲۳ عمل جراحی و هفت سال طولانی توانبخشی و فیزیوتراپی را تحمل کرد.

در کنار جلسات روزانه فیزیوتراپی سه بار در هفته، تمرینات ورزشی در باشگاه را آغاز کرد. همچنان که با درد شدید کنار می‌آمد به آرامی در حال پیشرفت و بهبودی بود. بالاخره در سال ۱۹۹۶ میلادی برای همیشه چوب دستی‌ها، و صندلی چرخدارش را کنار گذاشت. تا ماه ژوئن سال ۲۰۰۱ میلادی، اولین مسابقات سه گانه‌اش را کامل کرد (عکس زیر).



امروز مایکل مک گالی از دویدن، بازی هاکی، و اسکی در سرایشی لذت می‌برد. همچنین در حال حاضر یک سخنران انگیزشی است که در آن به افرادی که تحت توانبخشی هستند و از مشکلات پزشکی ناتوان کننده مختلف رنج می‌برند، انگیزه می‌دهد.

مترجم:

۱ مسابقات سه گانه Mini Triathlon یک رویداد ورزشی است برای مبتدیان یا ورزشکاران جوان که ترکیبی است از شنا، دوچرخه سواری و دویدن با مسافت کوتاه‌تر از مسابقات المپیک.

چه چیزی از مایکل مک گالی می‌توان آموخت؟

بعد از خُرد شدن بین دو خودرو مایکل برای دو سال به طور مرتب در بیمارستان بستری شد، ۲۳ عمل بزرگ انجام شد، مشکلات شدید پزشکی را تحمل کرد، با درد شدید مواجه شد و در نهایت به اهداف جسمانی‌اش رسید. او چگونه آن را انجام داد؟

اینجا بخشی از سخنان اوست که امیدوارم الهام بخش شما باشد و شما را از بهبود شخصی خود مطمئن سازد :

"تمرینات ورزشی..... شروع کردن از دقایق کم، چندین دقیقه در ابتدا تا چندین ساعت در انتها..... آسان نبود. به یک اراده مافوق بشری نیاز داشت. اما تصویری از خودم که در حال راه رفتن و انجام کارها به صورت عادی بودم را در ذهنم به طور قوی به تصویر می‌کشیدم."

سطح امیدواری شما به اینکه در سه ماه آینده بهبود پیدا خواهید کرد و به فعالیت‌های معمول خود باز خواهید گشت چقدر است ؟

اصلاً امیدوار نیستم

خیلی امیدوارم

۱. ۲. ۳. ۴. ۵. ۶. ۷. ۸. ۹. ۱۰.

اگر جواب شما کمتر از عدد ۹ است، لطفاً دوباره داستان مایکل را بخوانید ! لطفاً نگوئید "..... اما..... اما، اما شرایط من فرق می‌کند."

درس دهم: شش مورد اساسی زندگی و سلامت

اکسیژن : جای هیچ سوالی نیست که تنفس و اکسیژن برای سلامت عصب و بافت‌های بدنمان مهم هستند. اگر شما برای کاهش دردتان جدی هستید، باید فوراً برنامه تمرینات مناسب روزانه را انجام دهید..... بله، هر روز.

که این ممکن است به صورت، ۵ دقیقه پیاده‌روی سه بار در روز، بالا رفتن از دو پله، دوچرخه سواری برای سه دقیقه، یا انجام ورزش‌های آبی، یا ورزش تای چی باشد. هدف، انجام فعالیت‌های جسمانی متوسط برای ۶۰ دقیقه بطور

روزانه است.

بدون گرفتن اکسیژن کافی از طریق انجام ورزش‌های هوازی به طور جدی، بهبودی شما به تاخیر می‌افتد..... بنابراین با فیزیوتراپ خودتان درباره برنامه ورزش‌های هوازی مشورت کنید.

همچنین مطمئن شوید که **تنفس شکمی** یا دیافراگمی را چند بار در روز انجام دهید. این یک روش عالی برای جوانسازی بدن با اکسیژن است.

به عنوان آخرین مطلب درباره اکسیژن، کربن مونوکسید را نفس نکشید..... پس اگر سیگاری هستید از یک پزشک برای ترک کردن آن کمک بگیرید !



یکی از انواع ورزش‌های هوازی را **هر روز** انجام دهید..... **هر نوعی که باشد !**
ممکن است ۵ دقیقه پیاده‌روی سه بار در روز یا انجام ورزش‌های آبی و یا تای چی باشد.



روی تنفس تان تنها از طریق بینی و پر کردن شکمتان از هوا تمرکز کنید. زمان بازدم باید دو برابر زمان دم طول بکشد. از طریق بینی برای ۳ ثانیه نفس بکشید و ۶ ثانیه هوا را از طریق بینی خارج کنید. چندین بار در روز این را تکرار کنید.

آب : فکرش را بکنید بیشتر بدن شما از آب تشکیل شده است. منطقی به نظر می‌رسد که کمبود آب بدن، اثر منفی بر روی سلامت عصب و بافت‌های بدن بگذارد. متأسفانه، چندین فنجان قهوه، آبمیوه‌های پر شکر، نوشابه‌های گازدار و ماء‌الشعیر بهترین منابع برای تامین مایعات بدن محسوب نمی‌شوند. وحشت نکنید، ما حتی نوشیدن ۷ تا ۱۰ لیوان آب را به طور روزانه توصیه نمی‌کنیم.

توصیه ما این است که حداقل دو وعده میوه تازه و سه وعده سبزیجات تازه به طور روزانه مصرف کنید. مصرف یک برش هندوانه، یک عدد پرتقال، و یک کاسه سالاد بهترین راه برای تامین مایعات بدن شما هستند.

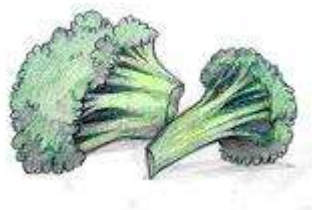
میزان آب مصرفی بدن شما به عواملی مانند سطح فعالیت جسمانی شما بستگی دارد. اگر رنگ ادرار شما زرد تیره است یا بوی تندی دارد شما نیاز دارید تا آب بدنتان را تامین کنید.

دریافت آب کافی را برای بدنتان دست کم نگیرید. عضلات، لیگامنت‌ها، دیسک‌های بین مهره‌ای، و اعصاب شما به طور جدی به آب برای سلامتی نیاز دارند.



اهمیت تامین آب بدن را دست کم نگیرید. عضلات، لیگامنت‌ها، دیسک‌های بین مهره‌ای، و اعصاب به طور جدی برای سلامتشان نیاز به آب دارند.

غذا / تغذیه : بیشتر مردم درباره اینکه یک تغذیه سالم و خوب چه چیز است تصور غلط دارند. اطلاعات بسیار ضد و نقیضی درباره تغذیه وجود دارد؛ تقریباً غیر ممکن است که بدانیم باید به چه چیزی باور داشته باشیم. حقیقت این است که هر بافتی از بدن ما به غذایی که به طور روزانه برای زنده ماندن مصرف می‌کنیم وابسته است. اگر مواد مغذی، ویتامین‌ها، و املاح کافی نباشند بافت‌ها و اعصاب به طور اجتناب ناپذیری سلامتشان را از دست می‌دهند.



بهبودی از حالت درد بدون سوخت مناسب، نزدیک به غیر ممکن است.

عاقلاً نه است که به پزشک مراجعه کرده و آزمایش خون جهت تشخیص کمبود موادی چون آهن، ب ۱۲، ویتامین دی و غیره انجام دهید. همچنین با پزشک درباره اینکه درد عضلات و مفاصل شما ممکن است مربوط به عوارض جانبی مصرف بیش از اندازه کلسیم، داروهای کاهش چربی خون و غیره باشد مشورت کنید.

اگر شما، سندروم تحریک پذیر روده یا نفخ بسیار زیاد را تجربه می‌کنید ممکن است که به یک متخصص تغذیه یا پزشک انتروپت برای مشورت درباره تغذیه مراجعه کنید تا حساسیت شما به مواد غذایی همچون گلوتن در گندم یا عدم تحمل لبنیات مشخص شود.

مترجم:

۱ نتروپت Naturopath یا طبیعت درمانی، یک سیستم درمانی متمایز از طب رایج است که در آن به ریشمیایی علت بیماری پرداخته می‌شود و از داروهای شیمیایی استفاده نمی‌گردد.

در اینجا ۵ اصل از نمونه غذایی وجود دارد که ممکن است در بهبودی شما ارزشمند باشد :

- ۱- از محصولات غذایی که مواد زیر را دارند پرهیز کنید :
الف. هر ماده‌ای که نمی‌توانید تلفظ کنید ! مانند ۱ متیل سلولز، ۲ پروپیلن گلیکول
ب. هر ماده‌ای را که نمی‌توانید تجسم کنید ! مانند ۳ مونو سدیم گلوتمات () ، ۴ MSG آسپارتم
ج. هر ماده‌ای که نمی‌توانید انبار کنید ! مانند شربت ذرت با فروکتوز بالا
- ۲- غذاهای هفست فود که احتمالاً برای شما خوب نیست.
- ۳- غذایی که منشأ گیاهی دارد احتمالاً برای شما خوب است..... غذا را خودتان را بپزید !
- ۴- از مصرف غذاهایی که ادعای سلامتی می‌کنند یا در تلویزیون تبلیغ می‌شوند، خودداری کنید.
- ۵- غذاهایی که گلیسمی ایندکس (GI) بالا دارند را محدود کنید. مطالعات نشان می‌دهند که قند خون بالا (بعد از خوردن غذاهایی که گلیسمی ایندکس بالا دارند) فوراً آستانه تحمل درد را پایین می‌آورند و اکشن‌های التهابی را افزایش می‌دهند.



به طور کلی غذاهایی با گلیسمی ایندکس بالا شامل:

شکر؛ برای مثال شیرینی، آب‌نبات، نوشابه‌های گازدار و شکلات.

غذاهای فرآوری شده؛ برای مثال نان سفید، دوناتس و کیک.

.... به جای مواد غذایی با گلیسمی ایندکس بالا، میوه (بطور کامل) مصرف کنید.

مترجم:

۱ methyl cellulose

۲ propylene glycol

۳ monosodium glutamate

۴ Aspartame

۵ fast food

۶ شاخص گلیسمی ایندکس Glycemic Index روشی برای اندازه‌گیری تاثیر کربوهیدرات‌های موجود در غذاها بر قند خون است. هر چه عدد گلیسمی ایندکس یک ماده غذایی پایین‌تر باشد، تاثیرش بر قند خون کمتر است و سالم‌تر قلمداد می‌شود. برای مثال آب میوه گلیسمی ایندکس بالاتری نسبت به خود میوه دارد و قند خون را بیشتر از خوردن میوه کامل افزایش می‌دهد.

خواب :

آیا برای به خواب رفتن یا خواب ادامه‌دار مشکل دارید ؟ آیا به طور معمول کمتر از ۷ ساعت می‌خوابید ؟ اگر جوابتان بله است باید بدانید که مطالعات زیادی به طور شفاف نشان داده‌اند که اختلالات خواب باعث افزایش درد می‌شود و یا در تولید درد شرکت می‌کند.

خواب از موثرترین روش برای استراحت دادن به سیستم اعصاب بدن است. همانطور که می‌دانید، **اعصاب حساس شده** عامل بسیار شایع دردهای مداوم است و داشتن خواب عمیق موثر برای کم کردن حساسیت سیستم اعصاب اساسی است.

آپنه، وضعیتی از خواب منقطع است که به علت عدم توانایی در نفس کشیدن در حین خواب اتفاق می‌افتد. این وضعیت با درد مداوم همراهی می‌شود.

کسانی که مشکل چاقی دارند، در طول روز می‌خوابند، خروپف می‌کنند، و فشار خون بالا دارند باید توسط پزشک معاینه شوند و اگر نیاز هست به ۲ کلینیک خواب ارجاع داده شوند.

اگر شما دائماً از خواب ناکافی رنج می‌برید باید با پزشک مشورت کنید. پیشنهادات زیاد غیر دارویی برای بهبودی خوابتان وجود دارد. داروهای خواب آور باید آخرین انتخاب باشند.

مطالعات نشان می‌دهند که تنها ۳۰ دقیقه پیاده‌روی، ۴ بار در هفته..... بدون هیچ عارضه جانبی بد، به طور قابل توجهی خواب را بهتر کرده و علائم افسردگی را کاهش می‌دهد.

مترجم:

۱ Apnea

۲ کلینیک خواب Sleep Clinic یک مرکز پزشکی است که در تشخیص و درمان اختلالات خواب تخصص دارد.

چهار توصیه عالی برای بهبودی خواب :

- ۱- ورزش کردن روزانه به طوری که باعث **خستگی بدن** شود اما خستگی روحی، کمکی به خواب بهتر نمی‌کند.
- ۲- از فشارهای روانی و اضطراب قبل از خواب بپرهیزید. برای مثال؛ تلویزیون تماشا نکنید، روزنامه نخوانید، قبض‌هایتان را نگاه نکنید و جر و بحث نکنید.
- ۳- به یک موسیقی آرام بخش به همراه تمرکز عمیق بر روی تنفس دیافراگمی، گوش کنید که باعث آرامش جسمی و ذهنی شما شود.
- ۴- تشک قدیمی‌تان را عوض کنید، از پلاگ گوش استفاده کنید، چشم‌بند بگذارید، و اگر همسرتان خروپف می‌کند اتاق خوابتان را عوض کنید.....(که حتی ممکن است باعث بهبود روابطتان هم بشود !)



خورشید/ ویتامین دی

همه انسان‌ها به نور، آفتاب و ویتامین دی برای بقا نیاز دارند! چندین مطالعه رابطه‌ای بین کمبود ویتامین دی و درد مزمن "غیر قابل توصیف" پیدا کرده اند.

به طور شگفت آوری، بعضی افراد با درد مزمن نخاعی بعد از مصرف ویتامین دی بهبودی قابل توجهی را نشان داده اند.

کمبود یا عدم کفایت ویتامین دی به طور شایع در بسیاری از کشورها چون کانادا مخصوصاً در ماه‌های زمستان گزارش شده است.

آیا جای تعجب نیست که به ما توصیه می‌شود داروهای مسکن و ضد التهاب مختلفی مصرف کنیم در حالی که تنها چیزی که واقعاً به آن نیاز داریم گذراندن مدتی در فضای باز در طول روز و زیر نور خورشید است؟

سه پیشنهاد برتر برای افزایش سطح ویتامین دی شما :

۱- به طور مرتب برای مدت ۱۵ دقیقه، حداقل دو بار در هفته تا آنجایی که ممکن است بخش بیشتری از پوست بدن خود را در معرض نور خورشید نیمروزی قرار دهید. کسانی که پوست تیره قهوه‌ای یا سیاه دارند نسبت به کسانی که پوست سفیدی دارند ممکن است پنج برابر طولانی‌تر باید در معرض نور خورشید قرار بگیرند !

۲- با پزشک خود مشورت کنید و اگر کمبود ویتامین دی دارید تا ۵۰ هزار واحد ویتامین دی در روز، در فصل زمستان دریافت کنید.

۳- قارچ و نوشیدنی‌هایی که به آنها ویتامین دی اضافه شده است، مانند شیر برنج مصرف کنید.



مترجم:

شادی/ سعادت

آیا می‌دانید که صدها مطالعه نشان داده است که افرادی با افسردگی، عصبانیت، فشار عصبی و اضطراب بالا در معرض ریسک بالایی از بروز درد مداوم هستند؟ آیا می‌دانید که عدم رضایت از شغل‌تان همچنین قویاً باعث ایجاد مجدد درد و مزمن شدن آن می‌شود؟

متضاد فشار عصبی، عصبانیت، و اضطراب شدید چیست؟ متضاد فشار عصبی، عصبانیت، و اضطراب شدید، (که متأسفانه بعضی‌ها که از درد مداوم رنج می‌برند همیشه درگیر آن هستند) لذت بردن از زندگی است. همانطور که ممکن است شما از قبل بدانید خوشحال بودن و لذت بردن وقتی که دچار درد هستید آسان نیست. اما اگر راهی باشد که شما بتوانید حتی یک چیز کوچک را مانند لبخند زدن یا حتی خندیدن امتحان کنید به طرز فوق العاده‌ای از نظر فیزیولوژیکی برای شما سودمند خواهد بود.

از طرفی باور ش سخت است که تنها با یک لبخند دروغین، فرد بتواند احساس بهتری داشته باشد و دردش کاهش یابد. برای یک دقیقه کامل امتحانش کنید. بعد از آن یک خنده بلند دروغین را برای مدت ۱۵ ثانیه امتحان کنید. باید امتحانش کنید..... ۱ اندورفین قوی‌تر است بدون آنکه هیچ عارضه جانبی داشته باشد!

۴ توصیه برتر برای افزایش احساس شادی و خوشبختی :

- ۱- برای یک دقیقه لبخند بزنید حتی اگر باید با زور انجامش دهید!
- ۲- یک کار سرگرم کننده انجام دهید..... هر کاری..... در پارک با یک دوست قدم بزنید، برای سه دقیقه با توپ بازی کنید، برای ۵ دقیقه پیانو بنوازید، با دوستان به تماشای فیلم بروید یا از خوردن یک غذا لذت ببرید، به مسافرت بروید و.....!
- ۳- تمرکز کنید که هر روز، کس دیگری را شاد کنید. از دیگران تعریف کنید، ترافیک را باز کنید، در را برای فرد پشت سرتان باز نگه دارید، کسی را بغل کنید، در بیمارستان، یا خانه سالمندان، یا پناهگاه فقرا، کار داوطلبانه انجام دهید و.....!

مترجم:

۱ اندورفین‌ها Endorphins پپتیدهایی هستند که در غده هیپوفیز مغز تولید و ذخیره می‌شوند و درک درد را مسدود می‌کنند و احساس شادی و خوشبختی را افزایش می‌دهند.

۲ مورفین Morphine یک ماده مخدر است که به طور طبیعی در تریاک یافت می‌شود و عمدتاً به عنوان یک مسکن قوی استفاده می‌شود.

۴- اگر احساس می‌کنید که شغل و حرفه‌ای که به آن مشغول هستید منشأ ناخشنودی شماست تغییر آن را در نظر بگیرید. تغییر شاید یک هدف غیر ممکن به نظر برسد اما سلامت شما ارزشش را ندارد!؟



آینده کمک کردن به بیمارانی که درد دارند

خلاصه حقیقت درد

با دانستن آنکه درد مداوم چه پیچیدگی‌هایی دارد، آیا تعجب می‌کنید که گزینه‌های مدیریتی که در این کتاب به آن اشاره شده است نسبتاً ساده بوده‌اند؟ آیا توجه کرده‌اید که راهکارهای مدیریتی شامل خرید هیچ لوسیون و ابزارهای فانتزی نمی‌شوند؟

لطفاً، سادگی نسبی توصیه‌های ارائه شده در این کتاب را دست کم نگیرید. این اطلاعات بر اساس صدها مطالعه پزشکی منتشر شده است و در ژورنال‌ها بررسی شده‌اند. هدف اصلی این کتاب کمک به افرادی بوده است که قبلاً به چندین پزشک مراجعه کرده‌اند اما همچنان با دردهای مداوم کنار می‌آیند.

اگرشش مورد توضیح داده شده در صفحه بعد را علامت زدید و با آنها موافق هستید پس ۱۶ توصیه خلاصه شده را در صفحه بعد از آن دنبال کنید..... شکی نیست که بهبودی قابل توجهی در کیفیت زندگی خود خواهید دید.

- شما قبلاً به پزشک مراجعه کرده‌اید و او مشکلات پزشکی مهمی مانند عفونت، شکستگی، بیماری قند، عوارض جانبی داروها و غیره را رد کرده است.
- اخیراً پارگی در عضله، رباط، یا تاندون ندارید (اگر اخیراً صدمه دیده باشید و پارگی رخ داده باشد، در این صورت خونریزی زیاد و سیاه شدگی و کبودی در منطقه اتفاق می‌افتد)
- اخیراً شما عصب تحت فشار و فشرده ندارید. (در این صورت در بازوها یا پاهای شما ضعف خاص و آشکاری مانند افتادگی پا وجود خواهد داشت.)
- عدم تعادل عضلانی احتمالی شما قبلاً در یک دوره درمانی برطرف شده است.
- اگر ایکس ری شما آرتروز نشان می‌دهد بدانید که تغییرات تخریبی بخشی از روند **طبیعی** پیری است و خیلی به ندرت با درد همراه می‌باشد.
- اگر آرم آر ای، میزان خفیف تا متوسط "بیرون زدگی دیسک" را نشان می‌دهد، بدانید که **اکثریت** افراد بدون سابقه درد این "بیرون زدگی دیسک" را دارند.

مترجم:

۱۵ توصیه از خلاصه حقیقت درد

۱- درد را درک کنید و دیگر از آن نترسید، زیرا درد همیشه نشان دهنده آسیب و صدمه واقعی به بدن شما نیست.

۲- نگرش مثبت داشته باشید؛ برای بهبودی امیدواری یک باید است نه یک انتخاب.



۳- سه هدف را که تمایل دارید به آن برسید در نظر بگیرید؛ مانند بازی کردن تنیس برای یک ساعت، قدم زدن در پارک برای ۳۰ دقیقه، و خرید کردن بدون وابسته بودن به کسی.



۴- سطح فعالیت آسان خود را پیدا کنید و سپس به تدریج فعالیت آسان خود را به طور روزانه به میزان کم افزایش دهید.

۵- اگر درد شعله می‌کشد وحشت نکنید، خواهد گذشت. به سادگی سطح فعالیت آسان خود را به طور مداوم افزایش دهید.

۶- هر روز نوعی از تمرینات هوازی را انجام دهید. هرکاری از ۵ دقیقه پیاده‌روی تا ۲۰ دقیقه شنا کردن.... هر کاری خوب است.



۷- چندین بار در روز تنفس دیافراگمی یا شکمی را از طریق بینی تمرین کنید.



۸- به میزان کافی مایعات بنوشید و غذاهایی که پر از آب هستند مصرف کنید. بنابراین ادرار شما هرگز رنگ زرد تیره به خود نمی‌گیرد و بو نمی‌دهد. نوشیدنی‌های

کافئین‌دار و شکردار را به حداکثر یک بار در روز محدود کنید



۹- بهترین تلاش خودتان را بکنید تا غذای خود را از مواد غذایی که می‌توانید نام آنها را تلفظ کنید تهیه کنید.....گرچه می‌توانید 'شکر' را تلفظ کنید سعی کنید آن را محدود کنید!



10- تلاش کنید که حداقل دو وعده میوه تازه و ۳ وعده سبزیجات تازه روزانه مصرف کنید.



۱۱- برای بهبودی خوابتان روزانه ورزش کنید تا جسماً خسته شوید، از تحرکات شبانه بپرهیزید و به موسیقی آرامش بخش گوش کنید.

۱۲- ارزش ویتامین دی را دریابید، از هر طریقی به وسیله خورشید یا غذا یا مکمل‌های غذایی ویتامین دی را دریافت کنید.



۱۳- قدرتان باشید که فشار عصبی بالا(استرس)، افسردگی، عصبانیت و اضطراب همگی بر درد اثر می‌گذارند. هدف را بر این بگذارید که با همه مشکلاتی که در ایجاد این احساسات منفی تأثیرگذار هستند کنار بیایید. و برای این کار ممکن است به یک کمک حرفه‌ای احتیاج داشته باشید.

۱۴- کار سرگرم کننده‌ای انجام دهید..... هر چیزی..... تشخیص دهید چه چیزی و چگونه.....و به طور روزانه انجام دهید. قدرت لبخند، و لذت بردن از زندگی، و کمک کردن به دیگری که از زندگی لذت ببرد را دست کم نگیرید!

۱۵- اگر احساس می‌کنید که شغل یا حرفه‌ای که اخیراً به آن مشغول هستید، یا همکارانتان، منشأ فشارهای عصبی بالا برای شما و عامل خوشحال نبودن شما هستند.....برای یک راه حل بلند مدت، برنامه‌ریزی کنید. عقب نشینی نکنید و تنها امیدوار نباشید که به تدریج چیزها خودشان در چند سال آینده تغییر کنند. شما باید فعال و به دنبال توصیه‌های حرفه‌ای باشید و خودتان تصمیم بگیرید.

مترجم:

۱- تحرکات شبانه کارهایی مانند استفاده از تلفن همراه یا تبلت، تماشا کردن تلویزیون، یا هر فعالیتی که شما را قبل از خواب سرحال یا ذهن شما را درگیر کند، هستند.

به طور خلاصه

درد حاد بعد از یک آسیب دیدگی_



از بدن حمایت می‌کند _____



باعث بهبودی می‌شود



باید این را تصدیق کرد اما نترسید



به تدریج در معرض حرکات غیر تهدید کننده و لذت بخش قرار بگیرید _____

درد مداوم بدون آسیب شناخته شده یا مدت‌ها پس از بهبودی



محافظت بیش از حد از بدن



از بهبودی جلوگیری می‌کند



باید این را تصدیق کرد اما نترسید



به تدریج در معرض حرکات غیر تهدید کننده و لذت بخش قرار بگیرید

مترجم:

۱ حرکات غیر تهدید کننده، منظور رفتارهای ارادی هستند که باعث آرامش ما می‌شوند مانند لبخند زدن، حرکت دادن دست‌ها با آرامش، با صدای آرام صحبت کردن، و از رفتارهای خشن پرهیز کردن. _____

خلاصه حقیقت درد

- ✓ درد، برای ادامه حیات ضروری است. درد، یک سیستم اخطار است که شما را از خطر احتمالی آگاه می‌کند.
- ✓ علل پزشکی مختلف که باعث ایجاد درد می‌شوند باید توسط پزشک رد شوند؛ مانند عفونت‌ها، شکستگی‌ها، مشکلات تیروئید، بیماری قند، عوارض جانبی داروها و غیره.
- ✓ علل مکانیکی مختلف درد باید توسط فیزیوتراپیست، مورد توجه قرار گیرند؛ مانند ضعف عضلات، سفتی عضلات، سختی مفاصل، اعصاب تحریک پذیر، وضعیت بدنی ضعیف و غیره.
- ✓ مغز به طور مداوم در حال ارزیابی تمام درد است و تخمین می‌زند که آیا آن را تشدید و یا خاموش کند.
- ✓ افکاری همچون ترس، فشار عصبی، اضطراب، و عصبانیت می‌توانند باعث افزایش درد شوند و حتی باعث ایجاد ورم موضعی در منطقه دردناک شوند.
- ✓ مواد شیمیایی تولید کننده "فشار عصبی" می‌توانند باعث افزایش حساسیت عصب شوند در حالی که مواد شیمیایی تولید کننده "شادی" می‌توانند باعث کاهش حساسیت عصب شوند.

✓ بهترین راه برای کاهش حساسیت سیستم خطر به وسیله موارد زیر است :

#درک کردن درد

دیگر از درد نترسیدن

داشتن نگرش مثبت

تعیین اهداف

انجام دادن فعالیت‌ها و تمرین‌های ورزشی با شروع یک فعالیت آسان

مترجم:

۱ وضعیت بدنی ضعیف به معنی منحرف شدن تراز صحیح بدن و ستون فقرات است که می‌تواند منجر به ناهمواری شانه، باسن، یا سایر عدم تقارن‌ها در بدن شود.

اگر احساس می‌کنید که برای پیدا کردن فعالیت آسان، تعیین اهداف، و دنبال کردن اهدافتان نیاز به کمک دارید، من قویاً به شما توصیه می‌کنم که با یک متخصص درد (PTC) مشورت کنید.

✓ برای کاهش حساسیت عصب شما باید به ۶ عامل اساسی زندگی و سلامت توجه کنید: اکسیژن، آب، تغذیه، خواب، خورشید، لذت و شادی.

www.ThePainTruth.org

اگر مطالب این کتاب را با ارزش تشخیص دادید لطفاً به سایت اینترنتی بالا رجوع کرده و بخش LESSONS on PAIN " " را مشاهده کنید. (این سایت به زبان انگلیسی است)

اگر علاقمند هستید که ۶ هفته برنامه حقیقت درد را ادامه دهید، شما لیستی از افراد PTC را می‌توانید در وب سایت پیدا کنید. (در تورنتوی کانادا)

فرد متخصص (PTC) ممکن است در کلینیکی در نزدیکی شما جهت مشورت حضوری، یا از طریق فضای مجازی به وسیله تماس ویدیویی، که به همان اندازه مشورت حضوری موثر است وجود داشته باشد.

اگر هر سوالی دارید، خواهش می‌کنم با من با ایمیل زیر تماس بگیرید:

info@thepaintruth.org

ارادتمند، بهرام جم، فیزیوتراپیست

مترجم:

PTC ۱ به تخصصی گفته می‌شود که دارای گواهی مخصوص برای درمان درد است و در ارتباط با درد دوره دیده است.

1. Butler D & Moseley L, Explain pain. Noj Group Publications, Adelaide, Australia,2003
2. Moseley GL, Nicholas MK, Hodges PW. A randomised controlled trial of intensive neurophysiology education in chronic low back pain .Clin J Pain.2004 Sep_Oct;20(5):324_30.
3. Moseley GL. Widespread brain activity during an abdominal task markedly reduced after pain physiology education: fMRI evaluation of a single patient with chronic low back pain. Aust J Physiother.2005;51(1):49_52.
4. Moseley GL,Zalucki N, Birklen F, Marinus J, van Hilton JJ, Luomajoki H. Thinking about movement hurts: the effect of motor imagery on pain and swelling in people with chronic arm pain.Arthritis Rheum.2008 May 15;59:623_31
5. Moseley GL, Brhyn L, Ilowiecki M, Solstad K, Hodges PW. the threat of predictable and unpredictable pain: differential effects on central nervous system processing? Aust J physiother. 2003;49(4):263_7.
6. Vlaeyen JW,Crombez G. Fear of movement/(re) injury, avoidance and pain disability in chronic low back pain patients. Man There. 1999 Nov;4(4):187-95.
7. Moseley GL, Nicholas MK, Hodges PW. Does anticipation of back pain predispose to back trouble? Brain.2004 Oct;127(pt 10):2339_47. Epub 2004 Jul 28.
8. de Roos C, Veenstra AC, de Jongh A, den Hollander-Gijsman M ,van der Wee NJ, Zitman FG, van Rood YR. Treatment of chronic Phantom Limb pain using a trauma-focused psychological approach. Pain Res Manag.2010 Mar-Apr;15(2):65-71.
9. Elbert TC et al., Increased cortical representation of the fingers of the left hand in string players. Science, 1995, 270:305-307
- 10 Pascual-Leone A, Torres F. Plasticity of the sensorimotor cortex representation of the reading finger in Braille readers. Brain. 1993 Feb;116 (Pt 1):39-52.
11. Goffaux P, de Souza JB, Potvin S, Marchand S. Pain relief through expectation supersedes descending inhibitory deficits in fibromyalgia patients. Pain. 2009 Sep;145(1-2):18-23. Epub 2009 Jun 12.
12. Doubell TP, Mannion RJ, Woolf CJ, The dorsal Horn: state dependent sensory processing, plasticity and the generation of pain, in Textbook of Pain, PD Wall and R Melzack, Editors, 1999, Churchill Livingstone: Edinburgh.
13. Flor H, Braun C, Elbert T, Birbaumer N. Extensive reorganization of primary somatosensory cortex in chronic back pain patients. Neurosci Lett. 1997 Mar 7;224(1):5-8.
14. Morley S, Eccleston C, Williams A. Systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials of cognitive behaviour therapy and behaviour therapy for chronic pain in adults, excluding headache. Pain. 1999 Mar;80(1-2):1-13.
15. Eccleston C, Williams AC, Morley S. Psychological therapies for the management of chronic pain (excluding headache) in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2009 Apr 15;(2):CD007407.
16. Hoffman MD, Hoffman DR. Does aerobic exercise improve pain perception and mood? A review of the evidence related to healthy and chronic pain subjects. Curr Pain Headache Rep. 2007 Apr;11(2):93-7.
17. Kavouras SA. Assessing hydration status. Curr Opin Clin Nutr Metab Care. 2002 Sep;5(5):519-24.

18. Barnard, Neal. Foods that Fight Pain. New York: Harmony Books; 1998
19. Perry MC, Straker LM, Oddy WH, O'Sullivan PB, Smith AJ. Spinal pain and nutrition in adolescents - an exploratory cross-sectional study. *BMC Musculoskelet Disord*. 2010 Jun 30;11(1):138.
20. Liu S, Manson JE, Buring JE, Stampfer MJ, Willett WC, Ridker PM. Relation between a diet with a high glycemic load and plasma concentrations of high-sensitivity C-reactive protein in middle-aged women. *Am J Clin Nutr*. 2002 Mar;75(3):492-8.
21. Pollan, M. Food Rules: An Eaters Manual. Penguin Books 2009
22. Marin R, Cyhan T, Miklos W. Sleep disturbance in patients with chronic low back pain. *Am J Phys Med Rehabil*. 2006 May;85(5):430-5
23. Marty M, Rozenberg S, Duplan B, Thomas P, Duquesnoy B, Allaert F; section Rachis de la Société Française de Rhumatologie. Quality of sleep in patients with chronic low back pain: a case-control study. *Eur Spine J*. 2008 Jun;17(6):839-44. Epub 2008 Apr 4.
24. Hiestand DM, Britz P, Goldman M, Phillips B. Prevalence of symptoms and risk of sleep apnea in the US population: Results from the national sleep foundation sleep in America 2005 poll. *Chest*. 2006 Sep;130(3):780-6.
25. Reid KJ, et al Aerobic exercise improves self-reported sleep and quality of life in older adults with insomnia. *Sleep Med*. 2010 Oct;11(9):934-40. Epub 2010 Sep 1.
26. Al Faraj S, Al Mutairi K. Vitamin D deficiency and chronic low back pain in Saudi Arabia. *Spine*. 2003 Jan 15;28(2):177-9.
27. Schwalfenberg G. Improvement of chronic back pain or failed back surgery with vitamin D repletion: a case series. *J Am Board Fam Med*. 2009 Jan-Feb;22(1):69-74.
28. Wise TN, et al Painful physical symptoms in depression: a clinical challenge. *Pain Med*. 2007 Sep;8 Suppl 2:S75-82.
29. Carson JW, Keefe FJ, Lowry KP, Porter LS, Goli V, Fras AM. Conflict about expressing emotions and chronic low back pain: associations with pain and anger. *J Pain*. 2007 May;8(5):405-11. Epub 2007 Feb 1.
30. Pincus T, Burton AK, Vogel S, Field AP. A systematic review of psychological factors as predictors of chronicity/disability in prospective cohorts of low back pain. *Spine (Phila Pa 1976)*. 2002 Mar 1;27(5):E109-20.
31. Fayad F, et al [Chronicity, recurrence, and return to work in low back pain: common prognostic factors] *Ann Readapt Med Phys*. 2004 May;47(4):179-89.
32. Moseley GL, Butler DS: The Explain Pain Handbook Protectometer. Noigroup publications,

Nol Australasia Pty Ltd, 2015.

حقیقت درد

اخیراً تعدادی کتاب مرجع و هزاران مطالعات تحقیقی پزشکی در زمینه درد مداوم وجود دارد. درد چیست؟ چرا مردمان آن را احساس می‌کنند؟ دقیقاً از کجا می‌آید؟ فیزیولوژی دقیق پشت درد چیست؟ و مهمتر از همه چطور می‌تونیم درد را از بین ببریم یا حداقل آن را کم کنیم؟

تنها هدف این کتابچه این است که به کسانی که با دردهای مداوم و غیر قابل توضیح پزشکی دست و پنجه نرم می‌کنند کمک کند تا احساس کنترل داشته باشند و نسبت به بازیابی مجدد کیفیت زندگی خود خوشبین باشند.

بنابر این، حقیقت درد اینجاست.

لطفاً "ویدیوهای مقدماتی" را در سایت زیر مشاهده کنید: (به زبان انگلیسی)

www.ThePainTruth.org



دکتر بهرام جم، فیزیوتراپیست