Brighton and Sussex University Hospitals NHS Trust

Sussex MSK Partnership Central

Program „Back in Control”

„Czuję, że mam większą kontrolę nad swoim problemem, dzięki czemu lepiej się czuję”.

„Mój poziom aktywności się zwiększył, dzięki czemu z większym optymizmem spoglądam w przyszłość”.

„Bardzo dobre wskazówki na temat radzenia sobie z bólem, realistycznych zmian życiowych, dostosowywania wysiłku oraz osiągania celów”.

NHS
Brighton and Sussex University Hospitals
NHS Trust

Sposób na lepsze zarządzanie własnym życiem

Here HORDERHEALTHCARE Sussex Community NHS Foundation Trust Sussex Partnership NHS Foundation Trust

Spis treści

WSTĘP 2
STRUKTURA KURSU 2
MODEL MEDYCZNY 3
PODEJŚCIE HOLISTYCZNE 4
PROGRAM BACK IN CONTROL (BIC) 5
BADANIA RENTGENOWSKIE I DIAGNOSTYKA OBRAZOWA 6
ANATOMIA KRĘGOSŁUPA 7
DYSKI 7
STAWY 8
NERWY 9
MIĘŚNIE I WIĘZADŁA 10
BÓL 10
CYKL SPADKU WYDOLNOŚCI FIZYCZNEJ 13
DOSTOSOWYWANIE WYSIŁKU 15
JAK WRÓCIĆ DO WYKONYWANYCH WCZEŚNIEJ CZYNNOŚCI 17
NAWROTY 19
RADZENIE SOBIE Z NAWROTAMI 20
USTALANIE CELÓW 22
JAK USTALAĆ CELE 23
EMOCJE I CZYNNIKI PSYCHOLOGICZNE 25
BEZPRODUKTYWNE MYŚLI 26
UNIKANIE RUCHU LUB AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ… 28
PLANOWANIE ĆWICZEŃ 31
MOBILNOŚĆ 32
ROZCIĄGANIE 32
WZMACNIANIE 37
KONTYNUOWANIE AKTYWNEGO TRYBU ŻYCIA 40
ZAŁĄCZNIK A – PRZYDATNE WSPARCIE 41
ZAŁĄCZNIK B – WSPARCIE LOKALNE 43
ZAŁĄCZNIK C – ZDROWY SEN 47
ZAŁĄCZNIK D – PORADY DOTYCZĄCE LEKÓW 48
ZAŁĄCZNIK E – TYGODNIOWY HARMONOGRAM 49
ZAŁĄCZNIK F – PLANOWANIE CELÓW 50
ZAŁĄCZNIK 3 – ARKUSZ PLANOWANIA W RAZIE NAWROTU LUB NASILENIA BÓLU 51

Wstęp

Program „Back in Control" (BIC) to kurs składający się z sześciu sesji, który umożliwia poznanie wskazówek i zdobycie umiejętności pozwalających lepiej radzić sobie z bólem kręgosłupa.

To podejście do radzenia sobie z bólem kręgosłupa poparte zostało wieloma badaniami. Uznano też, że należy do najskuteczniejszych sposobów leczenia bólu przewlekłego. To szansa na wprowadzenie pozytywnych zmian w swoim życiu. Możemy zmienić tylko dwie rzeczy: nasze myśli i czyny. Pamiętaj: nic się nie zmieni, jeśli nic się nie zmieni.

Struktura kursu

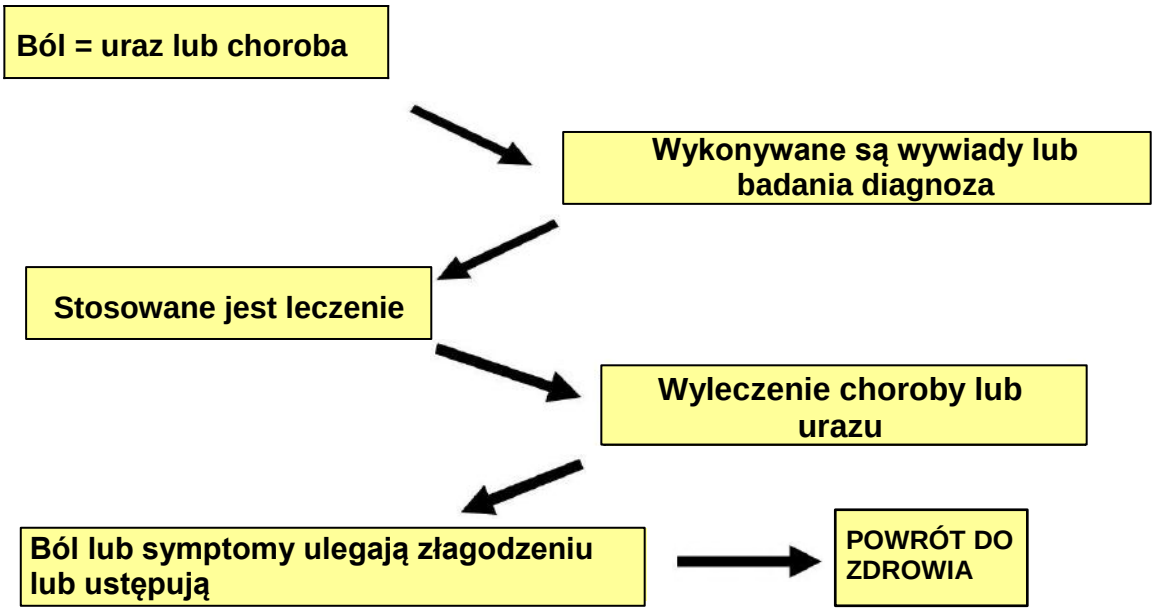
Każda sesja trwa 2 godziny. Może w niej uczestniczyć od 5 do 10 osób dorosłych, zarówno mężczyzn, jak i kobiet. Podczas każdej sesji będziemy rozmawiać na tematy związane z bólem (patrz poniższa tabela), a następnie wykonywać ćwiczenia fizyczne lub ćwiczyć techniki relaksacyjne (należy przyjść w wygodnych ubraniach).

Sesja	Rozmowa	Ćwiczenia praktyczne / praca domowa
1	Wstęp, jaki wpływ ma na Ciebie ból, kontynuowanie z innym podejściem.	Ćwiczenia Praca domowa zastanowić się nad czymś, co chcesz zmienić
2	Anatomia kręgosłupa, skutki braku aktywności / korzyści aktywności.	Ćwiczenia Praca domowa: planowanie zmian
3	Czym jest ból.	Ćwiczenia Praca domowa: zapisz cel dotyczący aktywności
4	Podejście do aktywności i poprawa sprawności fizycznej – inna perspektywa. Relaks	Relaks Praca domowa: ćwiczyć techniki relaksacyjne, zadbać, aby cel dotyczący aktywności był zgodny z zasadą SMART
5	Bezproduktywne myśli i ich wpływ na ból. Ból i jego wpływ na sprawność fizyczną.	Trening uważności Klip wideo: Andy Puddicombe Praca domowa: zapoznaj się z uważnością, kontynuuj realizację celu dotyczącego aktywności
6	Nawroty, użycie leków, ustalanie celów długoterminowych.	Klip wideo: Informacje na temat bólu w 5 minut Praca domowa: długoterminowe planowanie

Here HORDERHEALTHCARE Sussex Community NHS Foundation Trust Sussex Partnership NHS Foundation Trust

Model medyczny

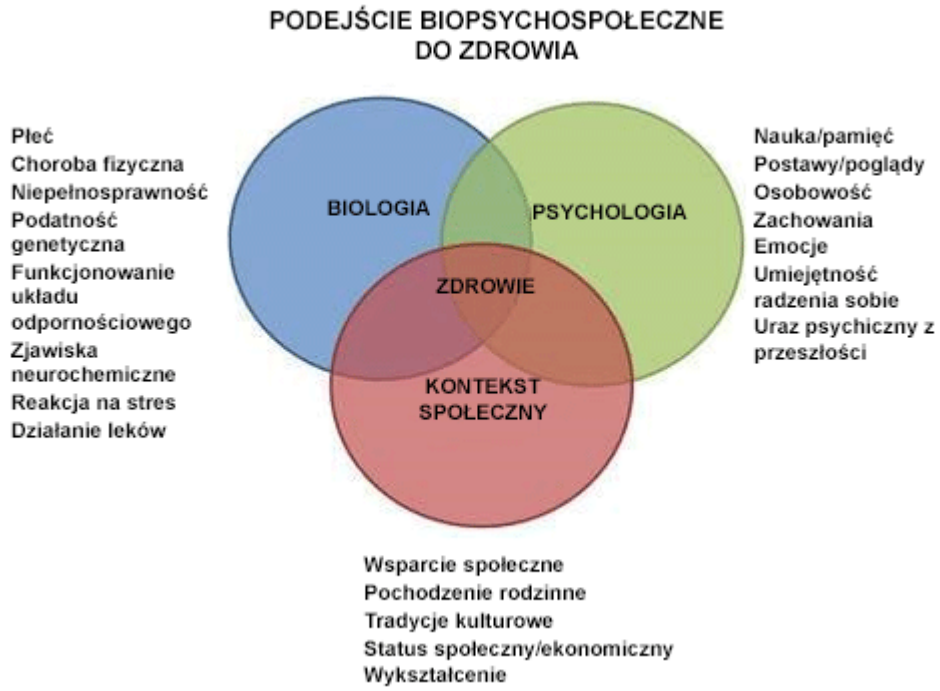
Wielu z nas wychowała się w środowisku, w którym obowiązywał medyczny model leczenia urazów, schorzeń i chorób. Został on ustanowiony na przestrzeni wieków i stosowany jest na następującej zasadzie:



Jak zapewne wiadomo, zasada ta nie zawsze działa w przypadku bólu kręgosłupa tak samo jak w przypadku innych problemów natury zdrowotnej. Aktualnie stosujemy inny model, który jest bardziej pomocny w wykrywaniu różnych czynników przyczyniających się do powstawania bólu lub innych problemów. Jest to tak zwany model biopsychospołeczny.

UWAGI:

Podejście Holistyczne



Model biopsychospołeczny uwzględnia fakt, że ból nie wynika zaledwie z fizycznych lub biologicznych przemian zachodzących w organizmie. Model ten łączy zdrowie psychiczne oraz kontekst społeczny z ogólnym dobrym samopoczuciem. Odnosząc się do wszystkich trzech obszarów związanych z bólem, przyjmujemy bardziej holistyczne podejście do leczenia, które okazuje się bardziej pomocne w radzeniu sobie z bólem niż tradycyjne modele medyczne.

Pomyśl o wypróbowanych wcześniej metodach leczenia – były pomocne, czy nie? W odróżnieniu od modelu biopsychospołecznego często odnosiły się one jedynie do fizycznych aspektów zdrowia i nie przyjmowały bardziej holistycznego podejścia.

UWAGI:

Program Back in Control (BIC)

Pracownicy opieki zdrowotnej zdają sobie sprawę, że aktualnie stosowany system ma pewne braki w zakresie pomagania osobom doświadczającym bólu przewlekłego.

Programy samozarządzania są bardzo popularne w opiece zdrowotnej, a ich skuteczność w podnoszeniu jakości życia została potwierdzona.

Celem programu BIC jest:

- uczynienie z uczestnika eksperta w dziedzinie radzenia sobie z bólem,
- rozwianie obaw dotyczących bólu wywołanego aktywnością fizyczną,
- zadbanie o sprawność fizyczną pomimo bólu,
- zaoferowanie „zestawu" umiejętności, technik i ćwiczeń, które pozwolą utrzymać aktywność i wrócić do wcześniejszych zadań,
- pomoc w zrozumieniu, dlaczego system medyczny często nie jest skuteczny w uzyskaniu diagnozy lub określeniu efektywnych środków zaradczych.

Program BIC jest świetny, ale wprowadzanie zmian jest trudne, a życie często rzuca nam kłody pod nogi. W miarę realizacji tego kursu ważne jest, aby informować instruktora/prowadzącego o wszelkich problemach i obawach. Chcemy, aby uczestnicy w pełni wykorzystali ten program.

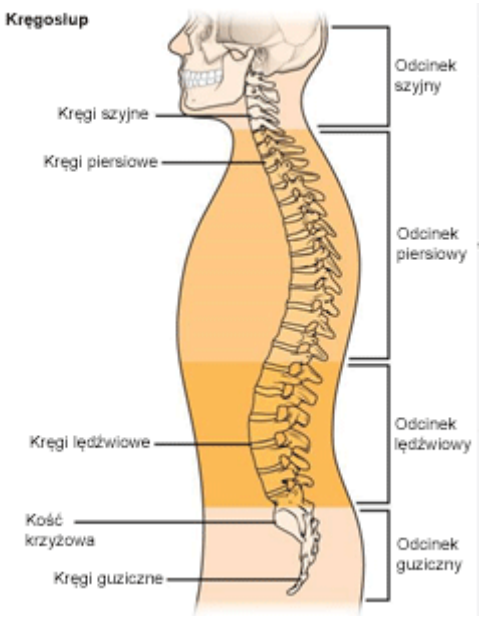
Badania rentgenowskie i diagnostyka obrazowa

- Badania rentgenowskie i diagnostyka obrazowa nie są konieczne dla wszystkich osób cierpiących na ból kręgosłupa.
- Sam ból kręgosłupa nie sugeruje poważnego schorzenia, choć może być bardzo nasilony.
- Badania te wykorzystywane są wraz z badaniami klinicznymi do eliminowania określonych urazów i schorzeń, takich jak złamania, infekcje i guzy.
- Badania rentgenowskie i diagnostyka obrazowa pozwalają wykazywać zmiany związane ze starzeniem się, takie jak: zmiany zwyrodnieniowe kręgów, zwyrodnieniowa choroba dyskowa kręgosłupa, degeneracja odwodnionych dysków (ang. black disc disease), zapalenie kostno-stawowe, artretyzm, zmiany zwyrodnieniowe, odwodniony dysk… itp. Zmiany te często występują u osób, które NIE odczuwają bólu.

Prześwietlenia i badania rentgenowskie nie dostarczają żadnych informacji na temat tego, jak sprawne, sztywne, osłabione lub wrażliwe stały się tkanki naszego ciała.

Wiadomo, że im dłużej dana osoba cierpi na ból kręgosłupa, tym bardziej pogarsza się stan przylegającego obszaru oraz całego ciała. Są to częste przyczyny przewlekłego bólu.

Anatomia kręgosłupa



Kręgosłup składa się z 4 odcinków, które uczestniczą w przekazywaniu ciężaru na całej długości pleców. W dolnej części pleców znajduje się odcinek lędźwiowy, który nazywamy lordozą.

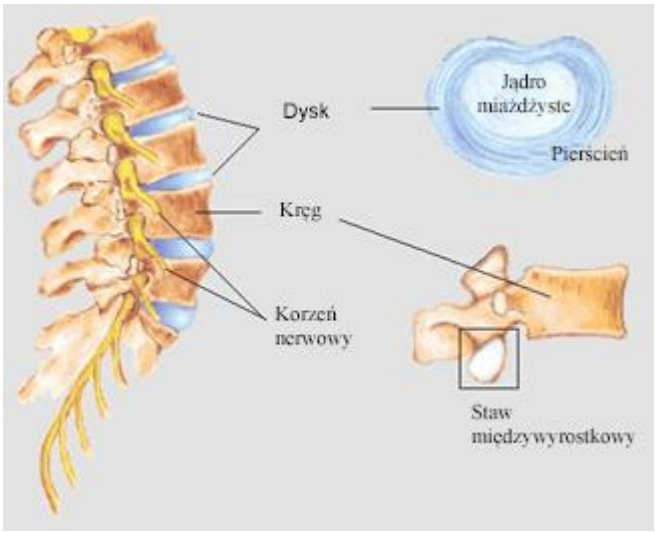
Kręgosłup składa się z „klocków" zbudowanych z tkanki kostnej (kręgów), które nadają nam wysokość. Umożliwiają one ruch na poziomie każdego kręgu pomiędzy parami stawów nazywanych stawami międzywyrostkowymi.

Pomiędzy kręgami znajdują się dyski z tkanki chrzęstnej o dużej zawartości wody. Dyski te umożliwiają przenoszenie ciężaru na całej długości kręgosłupa.

Kolumna kręgów i dysków otoczona jest więzadłami. Współpracują one z kręgosłupem i zapewniają wsparcie, aby zapobiegać niepożądanym ruchom.

Więzadła są natomiast otoczone mięśniami pleców i brzucha, które pełnią funkcję naturalnego gorsetu wspierającego kręgosłup i kontrolującego ruch wokół tułowia.

Gdy wszystkie mięśnie funkcjonują prawidłowo, a kręgosłup ma dobrą elastyczność, codzienne obciążenia, na jakie narażamy nasze ciała, ograniczone są do minimum.



Dyski

Dyski składają się z dwóch części. Zewnętrzna część nazywana jest pierścieniem i składa się z pierścieniowatych tworów chrzęstnych. Stanowiąca jedną trzecią pierścienia część zewnętrzna jest unerwiona, co umożliwia jej ciągłe monitorowanie, oraz ukrwiona, dzięki czemu goi się po urazie. Część wewnętrzna zawiera płyn i jest nazywana jądrem. Jądro nie jest unerwione.

Dysk nie może „wypaść", ponieważ jest przymocowany do kości po obu stronach – dlatego termin „wypadnięcie dysku" wprowadza w błąd i utrudnia zrozumienie problemu.

Dyski mogą się wybrzuszać, jak opony, z których schodzi powietrze. To normalny objaw starzenia się, gdyż wówczas zaczyna spadać zawartość wody w środkowej części jądra.

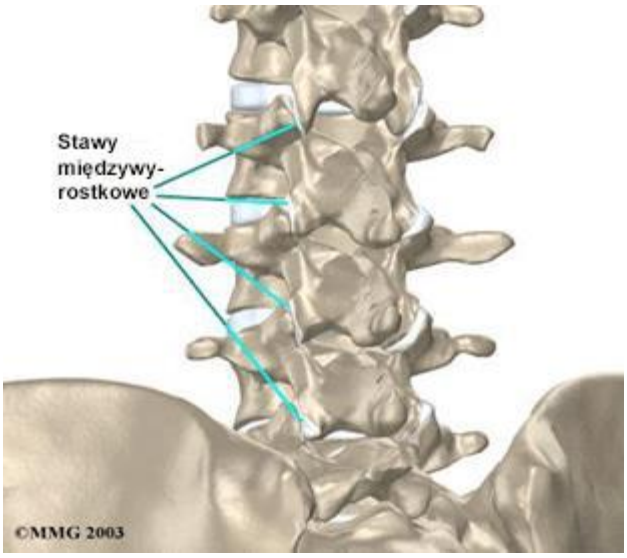
Jeśli dysk wybrzuszy się lub dojdzie do jego nadwyrężenia/rozdarcia, może pojawić się stan zapalny. Czasami ten stan zapalny może wywoływać zmiany chemiczne wokół pobliskich nerwów. Te zmiany chemiczne mogą podrażniać nerwy i powodować ból rzutowany w nodze, który często nazywany jest rwą kulszową.

Rzadziej przewlekły ból wywołany jest przez kręg, który „dociska" nerw. Stwierdzono to podczas badań naukowych z wykorzystaniem rezonansu magnetycznego – pacjenci z dyskiem, który ciągle „dotykał" nerwu, zgłaszali, że ból nogi ustał. Stąd wiemy, że utrzymująca się rwa kulszowa spowodowana jest w większej mierze zmianami chemicznymi w pobliżu nerwu, niż dyskiem, który tego nerwu dotyka.

Gdy po kilku dniach stan zapalny ustanie, w obszarze wokół nerwu w ramach normalnego procesu gojenia wykształci się tkanka bliznowata. Ta tkanka bliznowata może doprowadzić do ograniczenia ruchomości tego nerwu, a ruchy powodujące jego naciąganie, mogą powodować właśnie rwę kulszową. Ważne jest, aby zacząć działać jak najszybciej, aby zadbać o elastyczność tkanek wokół nerwu, tak by nerw ten nie stał się wrażliwy na wykonywane ruchy.

Wszystkie te zmiany w dyskach zostały zaobserwowane u osób, które nie doświadczały bólu, więc nie można założyć, że ból jest zawsze powodowany przez dyski.

Stawy



Na każdym poziomie kręgosłupa znajduje się para stawów międzywyrostkowych, które są bardzo podobne do innych stawów w ciele.

Stawy te wymagają regularnego ruchu, aby pobudzać produkcję i dystrybucję płynu w celu zadbania o zdrowie i dostarczanie składników pokarmowych. Badania naukowe przeprowadzone na stawach międzywyrostkowych na odcinku lędźwiowym pokazują, że ból rzutowany, wywołany podrażnieniem stawu międzywyrostkowego, może występować nawet w stopie. Badane osoby, u których badano ból związany ze stawami międzywyrostkowymi, zgłaszały również ból w pachwinie, udach oraz łydkach po podrażnieniu znajdujących się tam stawów.

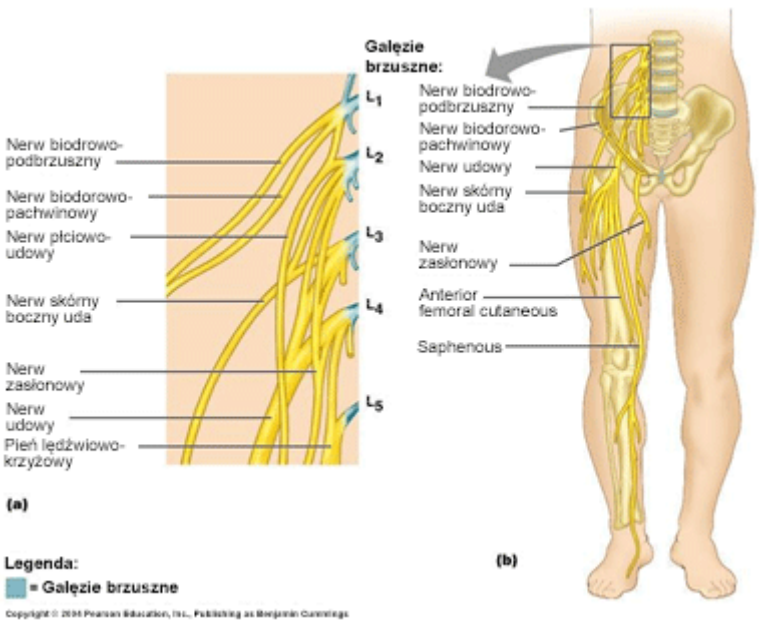
Świadczy to o tym, że ból w nodze nie musi być związany z „podrażnieniem nerwu" lub rwą kulszową. To te stawy mogą wywoływać symptomy w tym obszarze.

Jest to jeden z powodów, dla których lekarzom trudno podać dokładną przyczynę lub źródło bólu kręgosłupa.

Inne obszary/struktury, które są ciągle monitorowane przez unerwienie kręgosłupa, to torebki stawowe, więzadła i mięśnie. Gdy sztywnieją i osłabiają się, stając się wrażliwymi na wykonywane ruchy, mogą stawać się źródłem bólu.

Here HORDERHEALTHCARE Sussex Community NHS Foundation Trust Sussex Partnership NHS Foundation Trust

Nerwy



Nerwy umożliwiają organizmowi i mózgowi

komunikację – sygnały z „czujników" rozsianych po całym ciele wysyłane są do mózgu, który je interpretuje.

Mamy takie czujniki w skórze, więzadłach, mięśniach, zewnętrznej części dysków, stawach i innych strukturach organizmu.

Czujniki te nieustannie monitorują swoje otoczenie i pełnią wiele różnych funkcji − niektóre wykrywają zmiany temperatury, inne nacisk/dotyk, a jeszcze inne specjalizują się w zmianach chemicznych. Informacje te wysyłane są za pośrednictwem nerwów do mózgu, które je interpretuje.

Podrażnienie nerwu może wywoływać uczucie mrowienia, drętwienie, pieczenie lub przenikliwy ból.

Do prawidłowego funkcjonowania nerwy wymagają dobrego ukrwienia. Im mniej aktywny tryb życia prowadzimy, tym bardziej utrudnione jest prawidłowe funkcjonowanie nerwów, dlatego utrzymywanie aktywności fizycznej w celu pobudzania ukrwienia jest bardzo ważne.

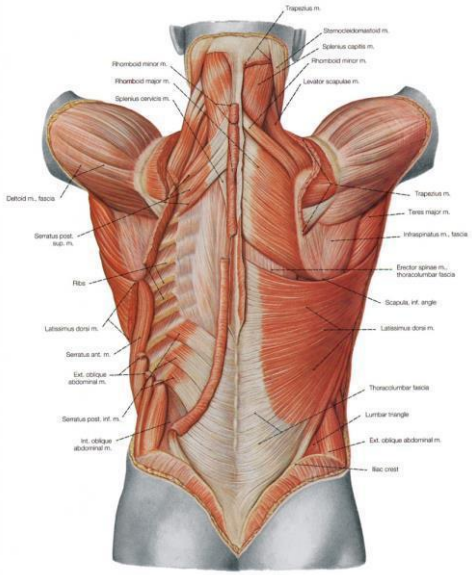
Choć nerwoból może być bardzo intensywny i niepokojący, to właśnie wrażliwość tkanki nerwowej przekłada się na intensywność bólu, a NIE rozległość urazu, który go powoduje. Nawet zdrowy kręgosłup bez urazów może wysyłać sygnały i prowadzić do powstawania bólu.

Nasz układ nerwowy musi dokładnie oplatać praktycznie wszystkie struktury, z których składa się nasze ciało. Nerwy biegną wokół stawów, mięśni, więzadeł i kości. Jeśli dowolny obszar ciała sztywnieje, nerwy nie mogą swobodnie się przemieszczać i spada ich ukrwienie, co może prowadzić do bólu.

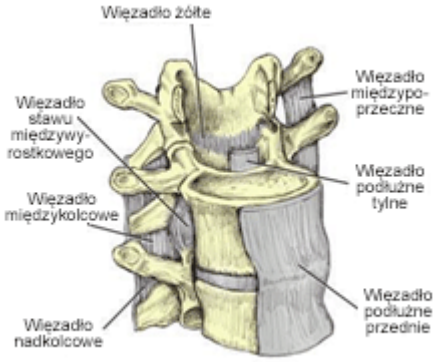
To właśnie dlatego tak ważne jest, aby zadbać o jak największą gibkość ciała.

Mięśnie i więzadła

Mięśnie i więzadła nie tylko pozwalają nam funkcjonować w pozycji wyprostowanej, ale również umożliwiają zmiany pozycji. Więzadła stabilizują kręgosłup, ograniczając ruchy i łącząc kręgi.



Mięśnie połączone są również z kręgosłupem i pozwalają wykonywać ruchy. Brak aktywności prowadzi do osłabienia mięśni, które szybciej się męczą, co może skutkować bólem. Jednym z przykładów tego jest siedzenie przez dłuższy czas w jednej pozycji; unieruchomione mięśnie wokół karku i ramion męczą się, a Ty możesz odczuwać ból w miejscach, w których mięśnie się męczą i stają się nadwrażliwe. Aktywny tryb życia pozwala zadbać o optymalną długość i siłę mięśni, co z kolei sprawia, że czujemy się dobrze i jesteśmy szczęśliwi!



Prawdopodobnie zaczynasz rozumieć, jak trudne jest zdiagnozowanie konkretnej przyczyny bólu kręgosłupa. Często, gdy ktoś cierpi z powodu przewlekłego bólu, problem dotyczy wielu tkanek, nerwy mogą stawać się nadwrażliwe, a wydolność fizyczna (kondycja) może ulegać pogorszeniu. Zostanie to omówione dalej w następnej części poświęconej bólowi.

UWAGI:

Ból

Dlaczego nadal odczuwam ból?

- Po pierwsze musimy zrozumieć, czym się różni ból ostry od przewlekłego.
- Ból ostry jest doświadczany jako ostrzeżenie przed zbliżającym się urazem lub faktycznym uszkodzeniem tkanki, np. po dotknięciu gorącego przedmiotu.
- Dlatego ból ostry jest obecny podczas procesu gojenia się.

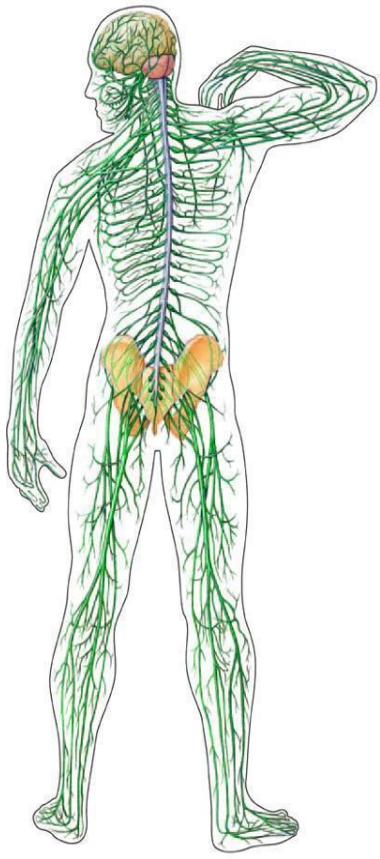
Jak długo goją się tkanki?

- Prędkość gojenia się zależy od rodzaju tkanki. Skóra goi się na przestrzeni dni, mięśnie na przestrzeni tygodni, kości na przestrzeni miesięcy… a cały proces gojenia zazwyczaj dobiega końca przed upływem 3 miesięcy. Największa kość ludzkiego ciała nie goi się dłużej niż 6 miesięcy!
- Ból odczuwany przez dłużej niż 6 miesięcy, jest bólem przewlekłym.
- Ból przewlekły jest bólem, który jest odczuwany nawet po zagojeniu tkanek.
- Gdy dojdzie do urazu, najpierw aktywowany jest nasz układ nerwowy. Mechanizm informowania o bólu staje się wrażliwy, przygotowując się do zinterpretowania problemu. Czasami ta wrażliwość lub „gotowość" naszych nerwów na interpretowanie wiadomości związanych z bólem może pozostawać w stanie gotowości i odbierać sygnały nawet po zagojeniu się urazu.

UWAGI:

Dodatkowe materiały w załączniku

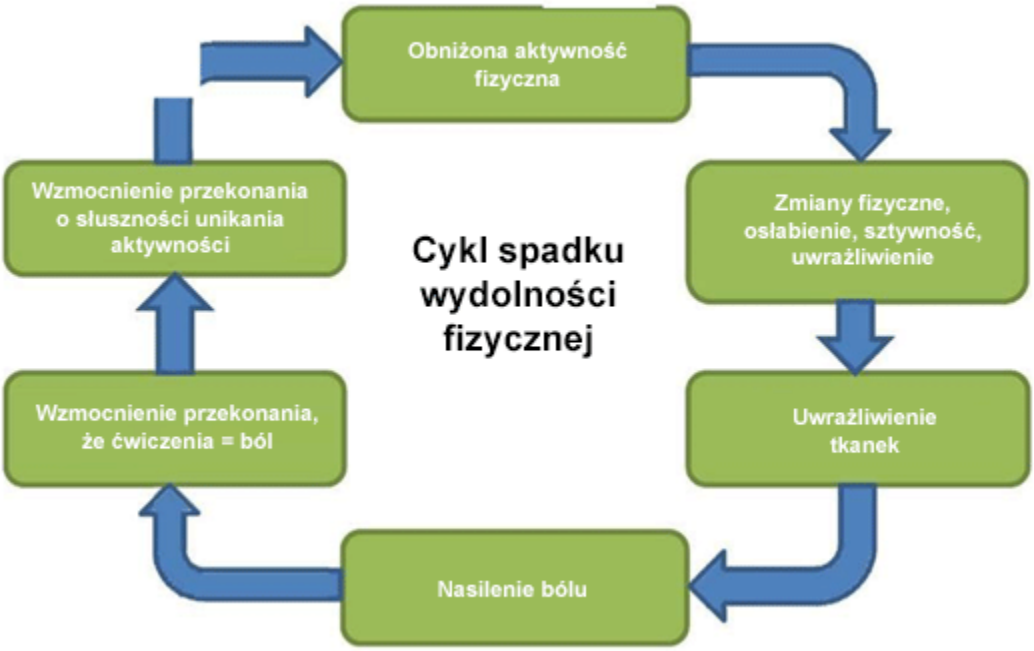
Przyjrzyjmy się działaniu układu nerwowego!



- Układ nerwowy, którego centralnym elementem jest mózg, interpretuje wszystkie wrażenia zmysłowe i odfiltrowuje nieistotne wrażenia, abyśmy nie byli ich świadomi, np. uczucie ucisku na nadgarstku wywołane paskiem od zegarka.
- Układ nerwowy zwraca większą uwagę na wrażenia, które uznajemy za istotne. Dlatego układ nerwowy poświęci więcej uwagi potencjalnie niebezpiecznym wrażeniom, np. odgłosy kroków stawianych za nami są głośniejsze, gdy wracamy do domu sami po zmroku i jesteśmy zaniepokojeni.
- Ból jest interpretowany przez mózg jako niebezpieczna lub potencjalnie niebezpieczna sytuacja dla ciała. Z tego powodu układ nerwowy zwraca na niego większą uwagę.
- W przypadku bólu ostrego kojarzymy odczuwany ból z uszkodzeniem tkanek. Powiedzieliśmy już, że nie jest to bezpośrednio powiązane z intensywnością odczuwanego bólu. Można by również oczekiwać, że po zagojeniu się tkanek ból przeminie. Wiemy jednak, że w przypadku niektórych osób tak się nie dzieje. Przypuszcza się, że jest to m.in. spowodowane nadwrażliwością układu nerwowego.
- Dobrze udokumentowanym przykładem takich zmian w układzie nerwowym jest zespół bólu fantomowego kończyny. Dochodzi do niego, gdy osoby poddane amputacji kończyny nadal odczuwają ból w amputowanej kończynie – choć już jej nie ma. Zakłada się, że zespół bólu fantomowego kończyny jest spowodowany zmianą wrażliwości układu nerwowego. Oznacza to, że sygnały informujące o bólu są przesyłane z kręgosłupa i mózgu, a nie z samej nogi.
- W przypadku bólu przewlekłego aktualnie wiadomo, że sygnały informujące o bólu są nadal przesyłane z powodu zmian w sposobie, w jaki kręgosłup i mózg otrzymują informacje i na nie odpowiadają.
- Zwykłe rozciąganie, ruch lub nacisk (nawet lekki dotyk) mogą stymulować mechanizm informowania o bólu oraz prowadzić do powstawania tych samych lub innych bolesnych objawów.

Często kojarzymy ból z uszkodzeniami tkanek i urazami! Istnieje wiele udokumentowanych przykładów osób, które doświadczyły poważnych urazów, ale nie odczuwały bólu, np. rolnik z ramieniem obciętym przez maszyny rolnicze, który mimo tego doszedł do szpitala, odczuwając tylko niewielki ból. Brakuje bezpośredniego powiązania pomiędzy odczuwanym bólem, a poziomem uszkodzenia tkanek.

Cykl spadku wydolności fizycznej



Niniejszy schemat demonstruje, jak ból zmienia nasz poziom aktywności, zazwyczaj go zmniejszając. Prowadzi to do fizycznych zmian, takich jak sztywnienie stawów i osłabienie mięśni. Gdy próbujemy powracać od wykonywanych czynności, dysponując mniejszą siłą i sprawnością fizyczną, tolerancja ciała spada, co może prowadzić do większego bólu, który nasila ten cykl.

Niektóre osoby zmuszają się, coraz bardziej próbując pozostawać aktywne, co skutkuje jedynie dalszym bólem i potrzebą dłuższego odpoczynku. W przypadku wielu osób cykl ten prowadzi do tego, że nawet najdrobniejsza czynność powoduje nawrót lub nasilenie bólu, a osoby te są zmuszone do znacznego ograniczenia aktywności, aby tego unikać.

Przełamanie tego cyklu jest ważne. Można tego dokonać poprzez zwiększenie aktywności i lepsze radzenie sobie z bólem dzięki umiejętnościom, które opiszemy w tym kursie.

UWAGI:

Wiemy, że osoby cierpiące z powodu przewlekłego bólu mogą zwiększyć sprawność fizyczną. Osłabienie i sztywność mięśni można poprawić dzięki ćwiczeniom o stopniowanym poziomie trudności. Wiele osób cierpiących z powodu bólu przewlekłego ma złe doświadczenia z ćwiczeniami, gdyż często „poprzeczka" stawiana jest zbyt wysoko.

W miarę realizacji tego programu będziesz w stanie stopniowo wprowadzić program ćwiczeń, który będzie dostosowany do Twojego poziomu. Zdobędziesz umiejętności, które pomogą Ci dobierać intensywność ćwiczeń i aktywności. To z kolei powinno zapewnić większą kontrolę nad bólem i prowadzić do rzadszych nawrotów.

Dostosowywanie wysiłku

- Dostosowywanie wysiłku jest kluczową umiejętnością umożliwiającą radzenie sobie z bólem. Dostosowywanie wysiłku jest narzędziem pozwalającym na zmianę sposobu wykonywania czynności bez nasilenia się bólu.
- Dostosowywanie wysiłku wymaga obiektywnej analizy sposobu, w jaki wykonujemy codzienne zadania. Chodzi tu o planowanie działań i szeregowanie ich pod względem ważności oraz stosowanie przerw, aby nie robić za dużo lub za mało.

Zasady dostosowywania wysiłku

W odniesieniu do czynności, w przypadku której wkładasz zbyt dużo / zbyt mało wysiłku, jak można lepiej dostosowywać wysiłek i realizować te zadania skutecznie w odpowiednim czasie? Te zasady mogą przydać się podczas opracowywania planu działania.

Weźmy na przykład mycie samochodu.

Szeregowanie działań pod względem ważności

- Jakie są najważniejsze rzeczy, które musisz zrobić? Co trzeba zrobić natychmiast, a co może poczekać?

Np. Najpierw muszę wytrzeć wnętrze samochodu i wyrzucić śmieci, bo muszę później nim kogoś podwieźć.

Planowanie

- Planuj zadania w taki sposób, aby trudne zadania były rozłożone na przestrzeni całego dnia. Nie powinny być one wykonywane jedno po drugim. Możesz wybrać kolejność, w jakiej będziesz wykonywać zadania oraz to, czy będziesz potrzebować pomocy przy ich wykonywaniu, bądź czy musisz wykonać je w inny sposób.

Np. Odkurzanie tylnej części wnętrza samochodu jednego dnia, a przedniej innego lub rozłożenie tego zadania na rano i wieczór. Czy można użyć węża do opłukania samochodu, aby nie trzeba było nosić tylu wiader wody? Czy można umyć opony innego dnia?

Poziom tolerancji

- Ważne jest, aby ustalić poziom bazowy dla każdej czynności zawartej w planie. Jaką część danej czynności można wykonać bez przeforsowywania się?

Np. Zajrzyj dalej do sekcji na temat poziomu bazowego, aby poznać porady na temat ustalania odpowiedniego poziomu aktywności.

Ocena

- Po stosowaniu planu przez kilka dni przeanalizuj swoje działania i ustal, czy należy wprowadzić jakieś zmiany.

Jeśli ścieranie kurzu i wyrzucanie śmieci z samochodu nie było dla Ciebie zbyt forsujące, następnym razem możesz spróbować odkurzyć fotele z tyłu i zobaczyć, jak się po tym poczujesz.

Pozostałe informacje na temat dostosowywania wysiłku

- Dostosowywanie wysiłku oznacza układanie czynności w taki sposób, aby dzielić dzień na okresy odpoczynku i aktywności. Oferuje to większą kontrolę nad tym, ile można zrobić.
- Dostosowywanie wysiłku oznacza wykonywanie zadań niezależnie od tego, czy czujesz się dobrze, czy źle, nie robiąc ani za dużo, ani za mało. Celem jest utrzymywanie wyrównanego poziomu aktywności na przestrzeni całego dnia i tygodnia.

Dobre dni
Nie czekaj, aż ból zasygnalizuje, kiedy należy przestać coś robić. Trzymaj się planu i nie przeforsowuj się.

Złe dni
Nadal staraj się realizować plan, ale rozbijaj zadania na mniejsze i dbaj o odpowiednie odstępy czasu między nimi. Wykonuj na zmianę różne rodzaje zadań i stosuj różne pozycje podczas odpoczynku.

Jak wrócić do wcześniej wykonywanych zadań

Ustalanie poziomu bazowego: poziom bazowy to wysiłek wymagany do zrealizowania danego zadania, który nie jest zbyt forsujący ani w dobry, ani w zły dzień. Może się Ci zdawać, że poziomy bazowe są poniżej Twoich możliwości. Jest to jednak celowy zabieg, abyś mógł nadal je stosować, zarówno w dobry, jak i zły dzień.

Rozpoczynanie

Dzień 1:

- Spróbuj wykonać ćwiczenie/zadanie i zwróć uwagę na to, ile jesteś w stanie zrobić bez zbytniego dyskomfortu.
- Chodzenie przez 20 minut
- Wstawanie z pozycji siedzącej 15 razy

Dzień 2:

- Następny dzień jest dniem refleksji. Czy ćwiczenie/zadanie było łatwe do wykonania? Czy może jednak przesadziłem(-am)? Nawet jeśli masz zły dzień, nadal ważne jest, aby określić ilość, która zostanie zastosowana następnym razem.
- Chodzenie przez 10 minut
- Wstawanie z pozycji siedzącej 10 razy

Dzień 3:

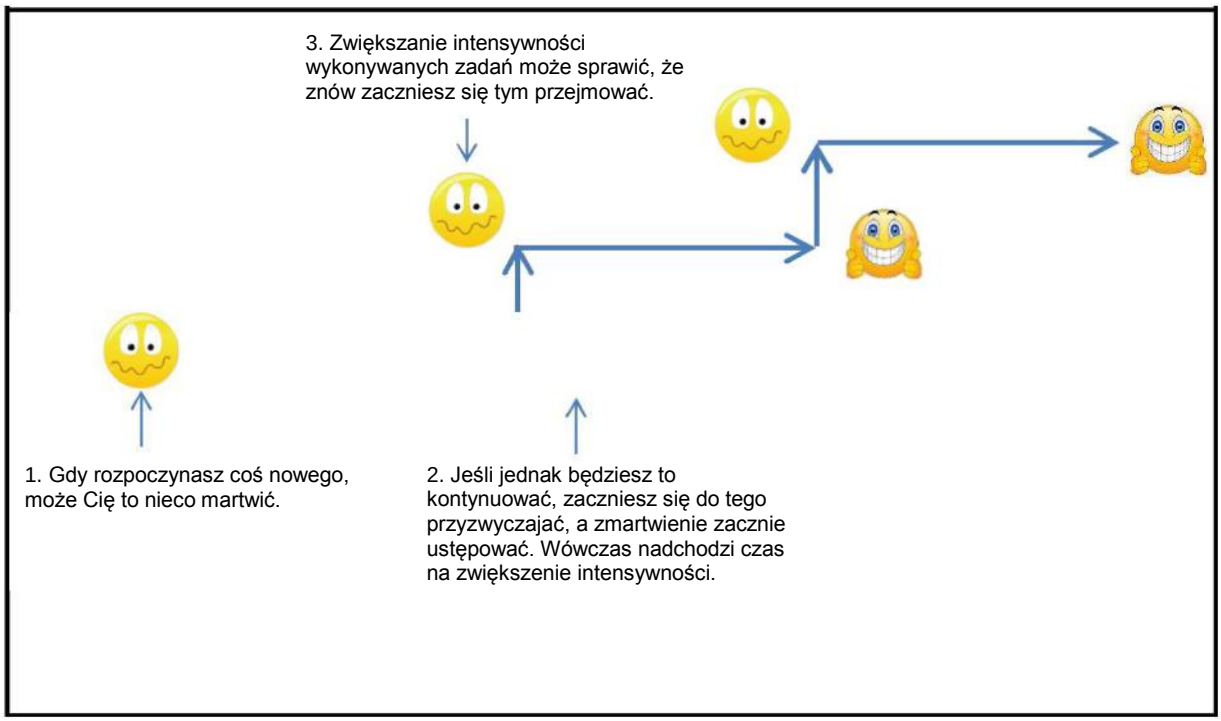
- Zastanów się nad poprzednim dniem i przeczytaj wyniki po raz trzeci
- Chodzenie przez 15 minut
- Wstawanie z pozycji siedzącej 11 razy

Jeśli planujesz swoje działania zgodnie z zasadami dostosowywania wysiłku, metoda ta może okazać się pomocna w ustaleniu poziomu tolerancji dla danej czynności. Pozwoli to ustalić swój limit i ograniczyć ryzyko przeforsowywania się podczas wykonywania zadań/ćwiczeń.

Na tym etapie możesz ćwiczyć każdego dnia zgodnie z ustalonym poziomem bazowym. Po wykonywaniu tej ilości zadań przez pewien czas może okazać się, że będziesz w stanie zrobić więcej. Ważne, aby się nie zapominać i zbytnio się nie forsować. Ważne też, aby stopniowo zwiększać stopień aktywności w odpowiednim dla siebie tempie.

Stopniowanie trudności

Gdy będziesz w stanie prowadzić aktywność zgodnie z poziomem bazowym przez większość dni tygodnia, przez tydzień lub dwa, czas zwiększyć wysiłek! Będzie to polegać na niewielkiej intensyfikacji zdań, które do tej pory nie sprawiały Ci problemów. Następnie będziesz kontynuować ćwiczenia/zadania na nowo ustalonym poziomie. Gdy uznasz, że to tolerujesz, możesz jeszcze bardziej zintensyfikować wysiłek.



Czasami po prostu zwiększanie intensywności nie jest możliwe – nie należy się tym przejmować – wystarczy to w pełni wykorzystać później.

Decyzja należy do Ciebie! Czasami nasilony ból jest tego wart – np. taniec przez całą noc / dzień spędzony z wnukami! Planowanie może pozwolić na nowo tchnąć radość w Twoje życie.

Nawrót lub nasilenie bólu

Czym jest nawrót lub nasilenie bólu?

- Nasilenie polega na spotęgowaniu się bólu, a nawrót na ponownym wystąpieniu objawów.

Jak długo trwa nawrót lub nasilenie?

- Nie ma reguły, ale nawrót lub nasilenie może trwać od kliku godzin do nawet kilku tygodni.

Jakich symptomów można się spodziewać podczas nawrotu lub nasilenia?

- Można spodziewać się bólu, obrzęku, kurczy, osłabienia, mrowienia, palenia, wrażliwości, zablokowania stawów… wszystkich objawów doświadczanych wcześniej.

Dlaczego objawy powracają?

Zapewne aktywność była za duża lub za mała. Czasami jest to spowodowane zmianą rodzaju aktywności, przeforsowywaniem się lub wykonywaniem nowych zadań. Często trudno to zaakceptować, ponieważ te zadania są zwykłymi codziennymi czynnościami, które uznajemy za oczywiste.

Wiadomo, że ból może ulegać losowym wahaniom, a czasami nie można ustalić przyczyny nasilenia bólu. Kolejnymi powodami nasilenia lub nawrotu bólu może być stres bądź lęk. Przeziębienie lub grypa również mogą doprowadzić do nasilenia lub nawrotu bólu.

Co się faktycznie dzieje w moim organizmie?

Osoby cierpiące z powodu przewlekłego bólu często mają nadwrażliwy układ nerwowy, co jest jedną z przyczyn stojących za tym, że niewielkie zmiany w nastroju i poziomie aktywności prowadzą do nawrotu lub nasilenia bólu.

Twój organizm stał się bardzo skuteczny w samoobronie. Niektóre metody tej samoobrony obejmują odczuwane przez Ciebie stany zapalne i skurcze mięśni, które czasami mogą być bolesne.

Jakie inne objawy możemy odczuwać podczas nasilenia lub nawrotu bólu?

……

……

……

Czy doszło do urazu?

Nie! W przypadku osób cierpiących z powodu bólu kręgosłupa podejście do codziennych czynności musi zostać zaplanowane z równą dbałością o szczegóły co w przypadku sportowca wznawiającego treningi po kontuzji. Oznacza to stopniowy powrót do aktywności fizycznej, tak aby ciało mogło stopniowo się przystosować i wzmocnić w ramach przygotowań. Sportowiec cierpiący z powodu bólu kolana wie, że nierozsądnym byłoby wznowienie biegów na 800 m bez konkretnego i stopniowego przygotowania. Mimo to, po urazie kręgosłupa, zakładamy, że nasze

ciała pozwolą nam natychmiast wrócić do wykonywania wszystkich dotychczasowych czynności.

Innym problemem może być zbyt niski poziom aktywności fizycznej. Dzisiaj wiemy już, że odpoczynek w pozycji leżącej nie jest najlepszym rozwiązaniem dla naszych pleców, ale często staramy się unikać wszystkiego, co może powodować ból. Jeśli będziemy unikać czynności mogących wywoływać ból lub ruchu, możemy doprowadzić do spadku wydolności fizycznej, a układ nerwowy może stać się nadwrażliwy.

Nawrót lub nasilenie bólu są normalne w przypadku przewlekłego bólu. Nie sygnalizują urazu.

Dostosowywanie wysiłku może zmniejszać liczbę nawrotów i przypadków nasilenia bólu. Jeśli jesteś w stanie zidentyfikować przyczynę, warto zacząć planować działania nieco inaczej i unikać nawrotów lub przypadków nasilenia bólu.

Radzenie sobie z nawrotem lub nasileniem

Łagodzenie bólu

Zauważ, co pozwala Ci zmniejszyć ból. Może pomocny okaże się gorący kompres lub ciepła kąpiel. Niektórym pomaga przyłożenie worka z lodem na 10 minut. Innym z kolei podczas nawrotu lub nasilenia bólu pomaga masaż lub korzystanie z urządzenia TENS.

Relaks

Dla niektórych to relaks ma pozytywne działanie. Podczas tego kursu nauczysz się pewnych technik relaksacyjnych, które możesz stosować podczas radzenia sobie z nawrotem lub nasileniem bólu.

Odwracanie uwagi

Często pomocne jest odwrócenie uwagi od bólu i pomyślenie o czymś innym. Być może nauczysz się pewnych technik odwracania uwagi przy pomocy wizualizacji podczas swoich sesji relaksacyjnych. Ewentualnie, możesz zająć się czymś przyjemnym.

Planuj swoje zadania

Podczas nawrotu lub nasilenia bólu odpowiednim rozwiązaniem może być tymczasowe zmniejszenie lub zmiana poziomu aktywności. Wygospodarowanie czasu na skorzystanie z pewnych technik, które zostały opisane w tej części może pomóc w szybszym uśmierzeniu bólu.

Istnieje ryzyko, że zbytnie ograniczenie aktywności doprowadzi do obniżenia wydolności. Nawrót lub nasilenie bólu może trwać nawet ponad tydzień, a tyle wystarczy, aby osłabić mięśnie i nieco rozleniwić układ krążenia.

Środki przeciwbólowe / leki

Leki mogą być bardzo pomocne w odzyskaniu kontroli nad życiem podczas nawrotu lub nasilenia bólu. Niektóre osoby korzystają z leków jedynie w celu kontrolowania nawrotów lub przy nasileniu bólu. Inne z kolei, zgodnie z ustaleniami poczynionymi ze swoim lekarzem, podczas nawrotu lub nasilenia bólu przyjmują zwiększone dawki. Niektórzy obawiają się przyjmowania leków. Kontrolowanie nawrotów lub przypadków nasilenia bólu jest ważne, a zasadniczo środki przeciwbólowe nie pozwalają wyrządzić sobie nieświadomie krzywdy. Im dłużej cierpisz z powodu nasilonego bólu, tym bardziej nadwrażliwy staje się Twój mechanizm informowania o bólu, a Ty ograniczasz swoją aktywność, wpadając w cykl spadku wydolności fizycznej.

Nie każdy lek jest odpowiedni dla wszystkich, więc jeśli dany lek na Ciebie nie działa, ważne jest, aby omówić to z lekarzem pierwszego kontaktu i znaleźć alternatywne lekarstwo, które na to pomoże.

Rozciąganie

Sztywne mięśnie są częstym źródłem niepotrzebnego bólu. Ważne jest, aby jak najwcześniej zacząć delikatne rozciąganie mięśni. Delikatne i kontrolowane rozciąganie się pomaga rozluźnić wszelkie skurczone mięśnie. Aby zwiększyć skuteczność rozciągania, warto przed jego rozpoczęciem rozgrzać mięśnie, np. w kąpieli lub przy użyciu gorącego kompresu.

Ruch

Unikanie ruchu w odpowiedzi na ból jest najgorszym rozwiązaniem. Sprawia to, że ciało zaczyna interpretować ruch jako coś powodującego ból i urazy. Takie podejście do bólu może sprawić, że będzie odczuwany go intensywniej. Należy wysyłać odpowiednie sygnały do swojego ciała mówiące o tym, że ruch jest dobry, poprzez dalsze wykonywanie ćwiczeń. Może to wiązać się z potrzebą dostosowania dystansu lub powtórzeń na początku. Ruch to zdrowie.

Nastrój i myśli

Pamiętaj, że nawrót czy nasilenie bólu nie ma jedynie wymiaru fizycznego. Nasilenie się bólu może poskutkować negatywnymi myślami, takimi jak: „to straszne!”, „nie mogę sobie poradzić”, i/lub „jestem z powrotem w punkcie wyjścia”. Zdobyte umiejętności, m.in. restrukturyzacja poznawcza (myśli kwestionujące) oraz medytacja mogą pomóc radzić sobie z tymi wzorcami myślenia i ustalić, co doprowadziło do nawrotu lub nasilenia bólu.

Nie należy lekceważyć nawrotu lub nasilenia bólu. Ból nie wiąże się z uszkodzeniem tkanek, ale często tak myślimy, gdy objawy powracają lub się nasilają. Jeśli będziesz planować działanie przygotowujące na takie ewentualności i mieć większą kontrolę, radzenie sobie z bólem będzie łatwiejsze i mniej stresujące.

Osobisty plan radzenia sobie z nawrotem lub nasileniem bólu…

Opracuj w Załączniku E własny plan radzenia sobie z nawrotem lub nasileniem bólu, korzystając z najbardziej przydatnych dla Ciebie części tego programu. Po przygotowaniu planu należy zadbać, aby był elastyczny i mógł być dostosowywany do zmieniających się potrzeb. Należy zaangażować rodzinę i przyjaciół w realizację planu radzenia sobie z nawrotem lub nasileniem bólu. Pamiętaj, że nawrót lub nasilenie bólu ma również wypływ na nich i może prowadzić do pojawiania się myśli i uczuć, które będą z kolei wpływać na Twoją zdolność do radzenia sobie z bólem.

Ustalanie celów

Podczas wprowadzania ważnych zmian w stylu życia warto zastanowić się nad tym, dlaczego to robisz i co chcesz osiągnąć.

Jakie są dla Ciebie trzy najważniejsze korzyści płynące ze zwiększenia poziomu aktywności fizycznej?

Np. „Chcę częściej bawić się z dziećmi"; „Chcę spędzać więcej czasu ze swoim partnerem / swoją partnerką", „Chcę, by moja sprawność umożliwiała mi pracę zawodową przez cały dzień".

.....

.....

.....

Jak zmieniłoby się Twoje życie po zwiększeniu poziomu aktywności fizycznej?

Zastanów się nad tym, co by się dla Ciebie zmieniło i jak zmieniłoby to Twoje samopoczucie. Np. „Dałoby mi to więcej energii"; „Zmniejszyłoby to odczuwany przeze mnie stres".

.....

.....

.....

Wyobraź sobie, że postanawiasz nie prowadzić bardziej aktywnego stylu życia, i zostajesz w aktualnej formie. **Jak wówczas wyglądałoby Twoje życie?**

Np. „Mój poziom energii byłby niższy"; „oznaczałoby to dla mnie potrzebę korzystania z pomocy innych osób, aby móc się poruszać".

.....

.....

.....

.....

Po zastanowieniu się nad korzyściami płynącymi z możliwości robienia tych wszystkich rzeczy spróbuj ustalić cele powiązane z aktywnością fizyczną, zwłaszcza dotyczące czegoś, co chcesz robić częściej.

Ustalanie celów

Stosowanie zasad/narzędzi poznanych podczas kursu BIC jest sporym wyzwaniem, gdyż obejmuje zmianę codziennych nawyków i porządku dnia.

Droga ku umiejętności radzenia sobie z bólem jest dość wyboista, dlatego ważne jest, aby z niej nie zbaczać i nie tracić motywacji.

Badania i doświadczenie wskazują, że ustalanie **istotnych** celów może pomóc w utrzymaniu motywacji i koncentracji.

Być może znana Ci jest strategia wyznaczania celów **SMART**. **SMART** to termin wykorzystywany do określania przydatnych elementów celu. Oto te elementy:

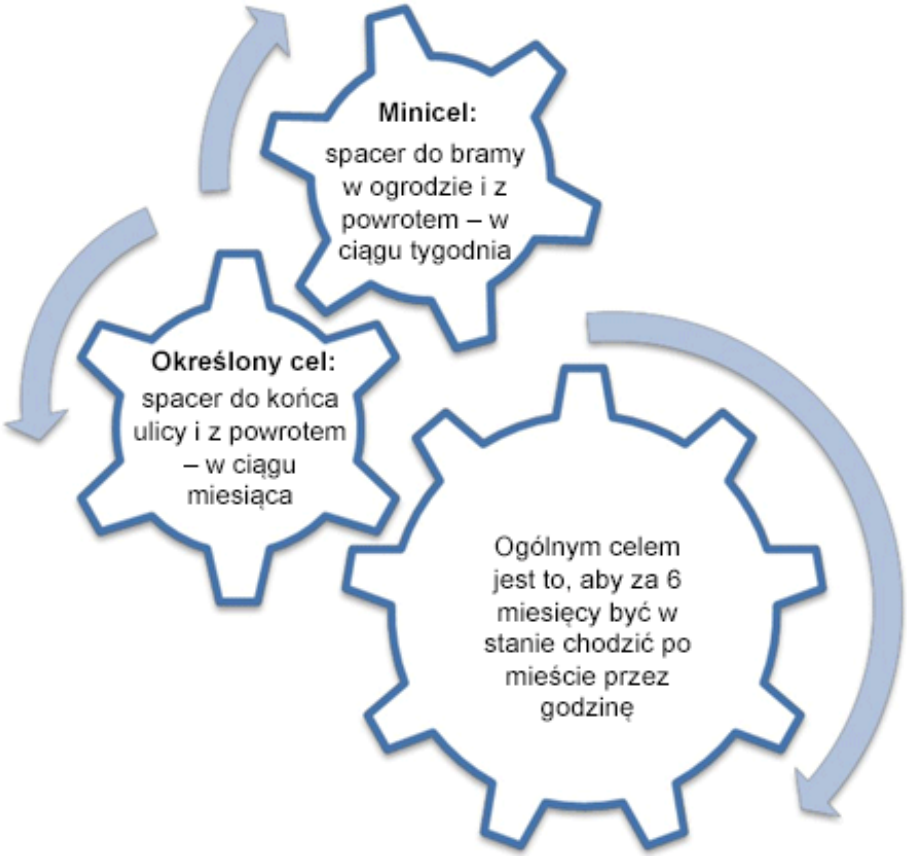
Sprecyzowany – Co dokładnie chcesz zrobić?
Mierzalny – Jak daleko, jak długo, jak często?
Absolutnie osiągalny – Czy jest realistyczny?
Relewantny – Czy to coś czego **ja** chcę, czy to **mój** cel?
Terminowy – Czy to odpowiedni czas? Do kiedy go zrealizuję?

Stosowanie zasady SMART może być bardzo przydatne podczas ustalania nowych celów podczas kursu BIC.

Choć znajdowanie odpowiednich dla siebie celów ma osobisty charakter, warto omówić je z innymi członkami grupy i koordynatorem programu BIC. Cele powinny dotyczyć czynności, które zaprzestano wykonywać lub ograniczono. Mogą również dotyczyć rzeczy, które chcesz zrobić, ale nie wiesz do końca jak. Unikaj obowiązków i kładź nacisk na przyjemność**!!**

Pod wieloma względami drogi wiodące ku ustalaniu celów są przedłużeniem strategii dostosowywania wysiłku – to ustalanie, jak dotrzeć do punktu docelowego przy użyciu małych, łatwych do zrealizowania kroków.

Rozbijanie celów na mniejsze części składowe może pomóc Ci uświadomić sobie osiągnięty sukces i utorować drogę do głównego celu, np.



Teraz ustal własne cele!

Mini-cele

……

……

……

……

Cele główne

……

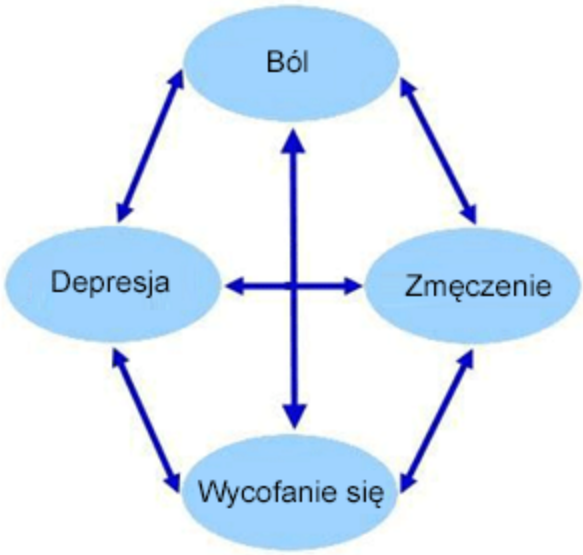
……

……

……

Emocje i czynniki psychologiczne

Mój doktor mówi, że stres, lęk i depresja mogą mieć wpływ na odczuwany przeze mnie ból. Czy to oznacza, że to wszystko zrodziło się w mojej głowie?



- Wiele świadomych i podświadomych czynników może wpływać na ból. Obejmują one stres, gniew, radość, strach i depresję.
- Depresja, stres i lęk mogą prowadzić do wydzielania się pewnych substancji w organizmie. Jedną z nich jest adrenalina. Może ona sprawiać, że układ nerwowy będzie stawał się nadwrażliwy, powodując nasilenie bólu.
- Powyższe emocje mogą również ograniczać występowanie w organizmie naturalnych środków przeciwbólowych, takich jak endorfiny i enkefaliny.
- Emocje / czynniki psychologiczne odgrywają ważną rolę w postrzeganiu bólu. Nie oznacza to, że ból nie istnieje.
- Obecnie uważa się, że czynniki psychologiczne mogą wpływać na zawodowych sportowców, powodując radykalne wahania wyników pomimo braku zmian w zakresie ich umiejętności lub wydolności. Podobnie wygląda to w przypadku przewlekłego bólu. Poziom bólu może zmieniać się w związku z nastrojem, obawą i lękiem pomimo braku fizycznych lub strukturalnych zmian.
- Często spotykany jest strach przed bólem podczas ruchu. Jeśli przewidujemy ból i zaczynamy się z tego powodu obawiać, będziemy go odczuwać bardziej dotkliwie. Często unikamy również sytuacji, w których odczuwamy niepokój, co z kolei może mieć negatywny wpływ na ból oraz ogólną wydolność organizmu.

Bezproduktywne myśli

Badania pokazują, że gdy stajemy przed pewnym zadaniem lub sytuacją, to właśnie nasze myśli na temat tych realiów wywołują emocje i uczucia, które następnie kierują naszymi działaniami i zachowaniami. Każdy z nas ma inne myśli w danej sytuacji, które zależą od naszych wcześniejszych doświadczeń lub informacji uzyskanych od innych osób. Uczucia, myśli i zachowanie są ze sobą ściśle powiązane.

Możemy powiedzieć, że jeśli nasze zachowanie było bezproduktywne, myśl, która za nim, stoi również taka była. Co za tym idzie, warto mierzyć się z bezproduktywnymi myślami dotyczącymi bólu, aby unikać prób radzenia sobie z nim w bezproduktywny sposób.

Warto podważać negatywne myśli i zachowania w celu zapanowania nad nimi.

Skorzystaj z tabeli na następnej stronie, aby spróbować rozpoznać bezproduktywne myśli, które miewasz, oraz to, jak wpływają na Twój nastrój i zachowania/działania, a także to, czy możesz wymyślić kontrargument, który wypowiesz w myślach następnym razem, gdy pojawi się taka bezproduktywna myśl. Oto kilka przykładów do opracowania.

„Kontrargument" jest zazwyczaj bardziej zrównoważonym i pomocnym sposobem myślenia, który powinien mieć dla Ciebie sens. Jeśli masz problem z wymyśleniem kontrargumentu, spróbuj pomyśleć, co usłyszałby od Ciebie przyjaciel znajdujący się w tej samej sytuacji bądź co życzliwy przyjaciel powiedziałby Tobie. Trudno wymyślać alternatywy, gdy jesteśmy poirytowani, więc dobrym rozwiązaniem będzie wrócenie do tego później.

Nie ma dobrych odpowiedzi; wszystko, co pomaga odwrócić uwagę od negatywnych uczuć jest przejawem pozytywnego myślenia.

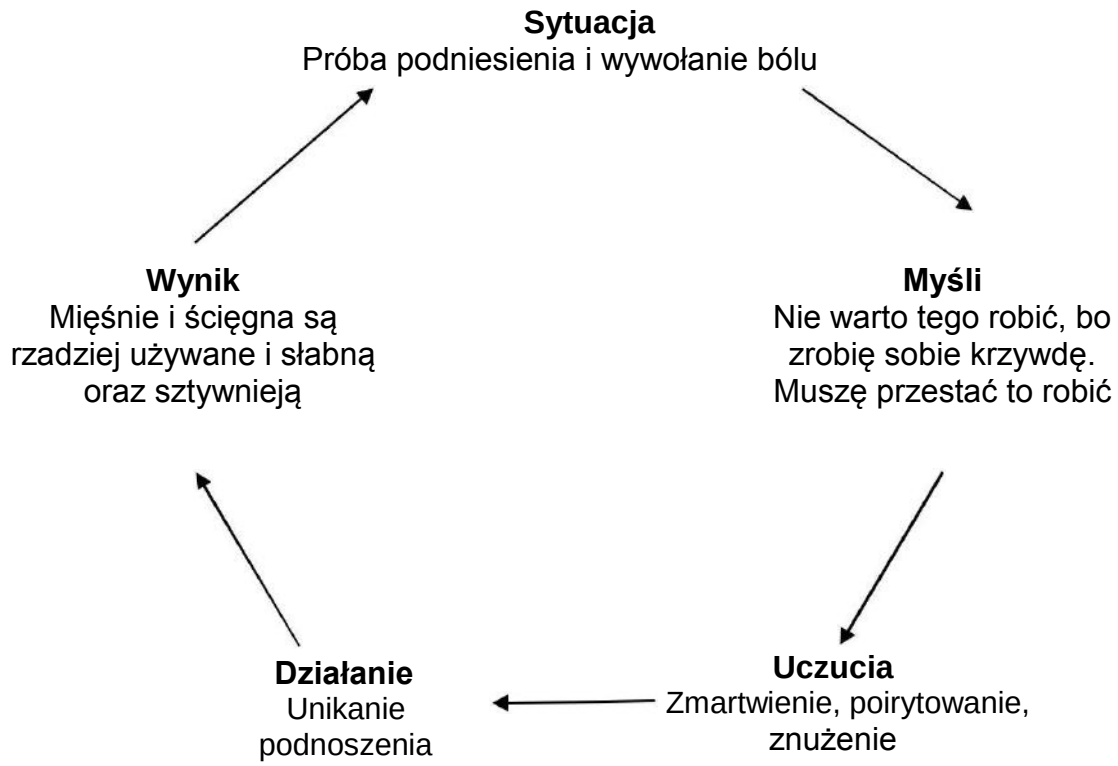
Nie zniechęcaj się, gdy miewasz ciągle te same myśli – niektóre rzeczy trudniej zmienić. Im więcej dana myśl się pojawia, tym więcej szans na użycie kontrargumentu.

Nie zniechęcaj się, jeśli alternatywne myśli nie są z początku tak skuteczne. Negatywne myśli są głęboko zakorzenione, więc utrwalenie się pozytywnych myśli może trochę potrwać.

Sytuacja	Myśl	Uczucie	Zachowanie/działanie	Kontrargument Myśl
Zauważenie, że trzeba odkurzyć poodkurzać.	Nie dam rady. Nie mogę ryzykować. Czemu nie jestem tego zrobić.	Frustracja Poirytowanie Zdenerwowanie	Unikanie odkurzania Zwrócenie się o to do innej osoby w stanie Kontynuowanie i posprzątanie całego domu, powodując nawrót lub nasilenie bólu.	Przysporzyłoby mi to trudności, ale mogę to zrobić, jeśli będę trzymać się planu, aby to rozłożyć w czasie.
Wstanie rano z bólem	Nie ma sensu. Mój stan się nie poprawia. Równie dobrze mogę się poddać	Poirytowanie	Spędzenie całego dnia w łóżku. Jedzenie czekolady!	
Trzeba skosić trawę w ogrodzie	Czemu nie jestem tego zrobić Kiedyś kosiłem cały trawnik za jednym podejściem		Kontynuowanie i skoszenie całego trawnika (powodując nawrót lub nasilenie bólu)	Poczekam z tym na odpowiednią chwilę Nieważne, że dziś tego nie zrobię. nie zrobię
Wyjście na zakupy i próba kupienia dużego opakowania proszku do prania		Poirytowanie Determinacja	Próba unikania podnoszenia, aby uniknąć z bólem	

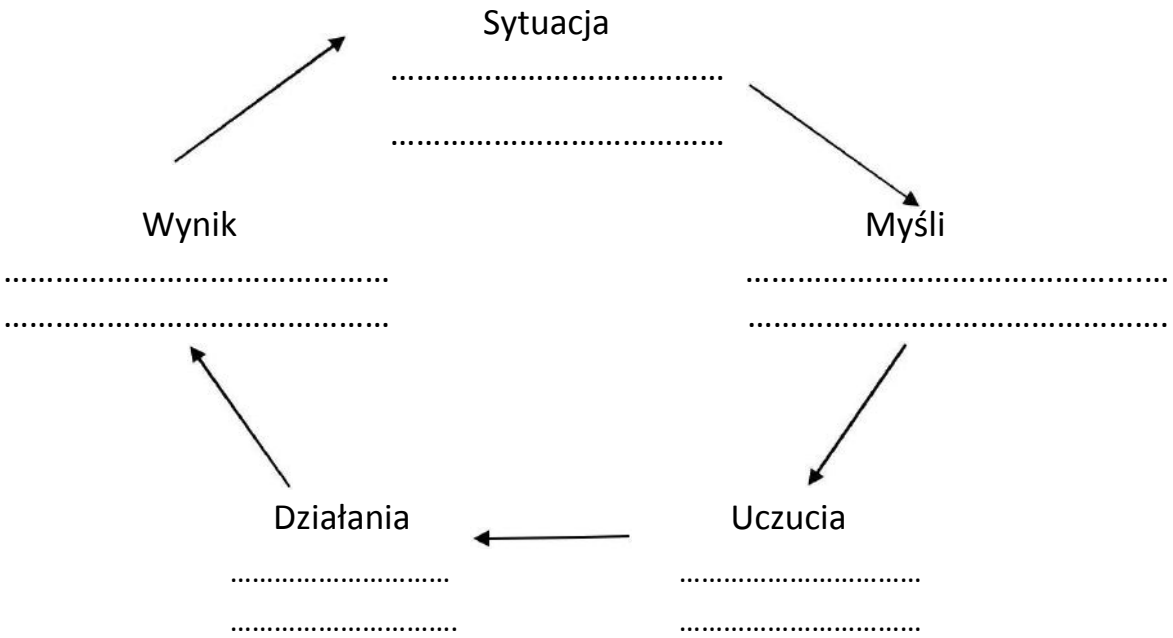
Unikanie ruchu lub aktywności fizycznej…

Zdaje się, że istnieją pewne ruchy lub działania, które powodują więcej bólu podczas ich wykonywania. Wskutek tego oczywiście unikamy ich na wczesnym etapie, gdyż ból jest zbyt silny, by go zignorować. Unikając pewnych rzeczy przez dłuższy czas, możemy wpaść w błędne koło.



Osłabienie i sztywność spowodowane ogólnym unikaniem ruchu mogą w rzeczywistości pogarszać ból odczuwany przy następnej próbuje wykonania danego ruchu lub czynności – to błędne koło.

Zastanów się, czy są czynności, których unikasz od momentu pojawienia się bólu, takie jak schylanie się, podnoszenie przedmiotów lub skręcanie tułowia. Spróbuj przeanalizować swoje myśli, odczucia i działania z tym związane, a następnie zobacz, do czego to może doprowadzić. Na następnej stronie znajduje się schemat cyklu do wypełnienia.



Jak się wyrwać z tego błędnego koła?

Spróbuj zaplanować, jak chcesz wznowić wykonywanie zadań z myślą o przywróceniu wcześniejszego poziomu aktywności. Zadbaj, aby każdy kolejny poziom był osiągalny! Ważne, aby czuć się na siłach przed rozpoczęciem kolejnego etapu.

Wypróbuj nowe podejście.

- Wymyślanie alternatywy może być utrudnione, gdy jesteś poirytowany. Jeśli tak jest, wróć do tego później, gdy się uspokoisz.
- Nie ma dobrych odpowiedzi – wszystko, co pomaga odwrócić uwagę od negatywnych uczuć jest przejawem pozytywnego myślenia.
- Uważaj na samokrytykę – każdy miewa takie myśli, a stopień, w jakim utrudniają one życie, zależy od indywidualnej sytuacji.
- Nie zniechęcaj się, jeśli miewasz natrętne myśli – niektóre rzeczy ciężej zmienić. Pierwszym krokiem jest zauważenie tych myśli.
- Nie oczekuj, że Twoja wiara w alternatywne myśli będzie z początku równie silna. Negatywne myśli są głęboko zakorzenione, więc wykształcenie wiary w alternatywne pozytywne myśli zajmie nieco czasu.
- Nasze umysły mogą zmieniać się w odpowiedzi na ból podobnie jak nasze ciała.

Jeśli uważasz, że Twój nastrój bierze górę nad motywacją i wpływa na sposób, w jaki myślisz o swoim schorzeniu, oraz na Twoje spojrzenie na życie, ważne jest, aby spróbować omówić to ze swoim fizjoterapeutą lub lekarzem pierwszego kontaktu, gdyż możesz potrzebować więcej pomocy niż program BIC może zaoferować.

Aktywność:

……..

Plan wznowienia aktywności (etapy):

……..

……..

……..

……..

To normalne, że odczuwany ból wpływa na nastrój. Ból i mniejsza aktywność fizyczna nie są przyjemne. Kontrargumentowanie negatywnych myśli, nauka strategii postępowania w przypadku pojawienia się bólu i zdobywanie informacji pomagających pokonywać strach odgrywają kluczową rolę w radzeniu sobie z bólem i stanowią dopełnienie fizycznej rehabilitacji.

Choć z pewnością jest to trudne, jeśli będziesz kontrargumentować negatywne myśli i poprawiać wydolność, stawisz czoła odczuwanemu bólowi.

Planowanie ćwiczeń

Ten pakiet zawiera wszystkie informacje i ćwiczenia, których potrzebujesz, aby poprawiać **gibkość**, **siłę** i **sprawność fizyczną**.

Celem tego narzędzia do planowania ćwiczeń jest umożliwienie Ci **stopniowego** zwiększania poziomu aktywności przy pomocy tych ćwiczeń. Prowadzenie dokumentacji programu codziennych ćwiczeń umożliwi **regularne wykonywanie ćwiczeń** na odpowiednim poziomie i robienie **regularnych postępów** w realizacji tego programu bez przypadków nasilenia lub nawrotu bólu. Dzięki temu możesz stopniowo zwiększać swoje możliwości i monitorować postępy.

Najważniejsze jest ustalenie początkowego poziomu bazowego. Jest to ilość ćwiczeń, którą możesz bezproblemowo wykonać zarówno w dobry dzień, jak i zły dzień. Rozpoczęcie na odpowiednim poziomie bazowym ogranicza ryzyko przypadków nawrotu lub nasilenia bólu. To normalne, że rozpoczęciu nowego programu ćwiczeń towarzyszy nowy ból. Gdy Twoje ciało się zaadaptuje, ból ten złagodzi się. Ważne jest, aby trzymać się programu i regularnie ćwiczyć na odpowiednim dla siebie poziomie.

Aktywność odgrywa kluczową rolę w odwróceniu cyklu spadku wydolności fizycznej. Twoje ciało potrzebuje aktywności fizycznej, aby poprawić przepływ krwi, która dostarcza składniki odżywcze do kości, mięśni, więzadeł i nerwów. **Ruch poprawia również siłę oraz gibkość, a także ogranicza nadwrażliwość nerwów.**

Ćwiczenia fizyczne prowadzą do wydzielania się endorfin. To środki chemiczne naturalnie występujące w organizmie, które działają niczym środki przeciwbólowe.

Ćwiczenia to jedyna metoda umożliwiająca konsekwentne uśmierzanie bólu kręgosłupa. Aktywność fizyczna poprawia również nastrój.

Gibkość

Zwiększanie gibkości polega na stosowaniu ćwiczeń zwiększających mobilność i rozciągających.

Mobilność

Delikatne ćwiczenia zwiększające mobilność to dobry sposób na rozpoczęcie programu ćwiczeń fizycznych.
Dostosowywanie wysiłku pozwala kontynuować ćwiczenia z większą intensywnością.
Ćwiczenia zwiększające mobilność:

- wprawiają stawy w ruch – co pobudza krążenie płynu stawowego, który dostarcza składniki odżywcze do chrząstki.
- Wprawiają mięśnie i więzadła w ruch – co poprawia i pozwala utrzymać prawidłowe krążenie.
- Oprócz tego poruszasz również nerwami, co pozwala ograniczyć ich wrażliwość.
- W miarę upływu czasu wrażliwość mięśni, stawów i więzadeł ulegnie ograniczeniu.

Celem jest wprowadzenie odpowiedniego dla siebie poziomu aktywności i stopniowe robienie postępów.

Rozciąganie

Rozciąganie poprawia elastyczność wszystkich tkanek miękkich, takich jak mięśnie, więzadła, ścięgna, tkanki łączne oraz nerwy.

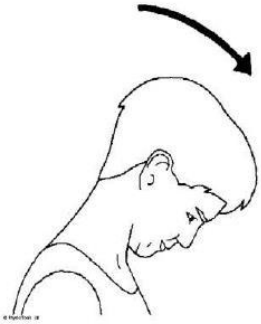
Sztywność którejkolwiek z tych struktur może powodować podrażnienia będące jedną z przyczyn bólu.

Dlatego, aby funkcjonowały prawidłowo, należy zachować odpowiednią równowagę pomiędzy gibkością i siłą. Brak równowagi w tym układzie może mieć wpływ na siłę, postawę oraz sposób poruszania się.

Czy wiesz, że sztywne mięśnie mogą być przyczyną bólu?

Celem jest rozpoczęcie ćwiczeń na odpowiednim poziomie. Rozciąganiu się powinno towarzyszyć uczucie naciągania danego mięśnia. Docelowo należy utrzymać rozciągnięty mięsień przez 30 sekund. Na początku może okazać się, że będziesz w stanie utrzymać rozciągnięty mięsień tylko przez 5 sekund. Dostosowywanie ćwiczeń i stopniowe zwiększanie ich intensywności pozwala osiągnąć cel.

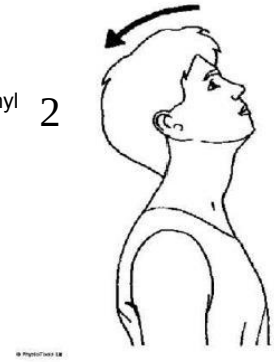
1



W pozycji siedzącej pochyl głowę do przodu.

Aby się rozciągnąć – przytrzymaj głowę w tej pozycji, a następnie rozluźnij mięśnie.

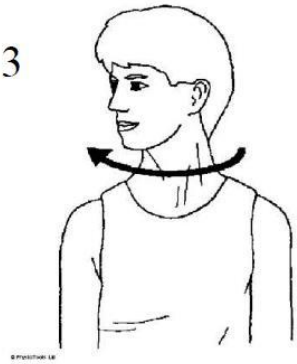
2



W pozycji siedzącej odchyl głowę do tyłu.

Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej, a następnie rozluźnij mięśnie.

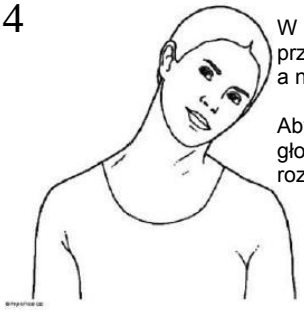
3



W pozycji siedzącej przekręć głowę 4 w jedną stronę a następnie w drugą.

Aby rozciągnąć mięśnie – przytrzymaj głowę w tej pozycji, a następnie rozluźnij mięśnie.

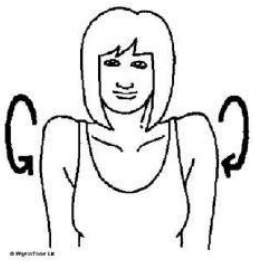
4



W pozycji siedzącej przechyl głowę w jedną stronę, a następnie w drugą.

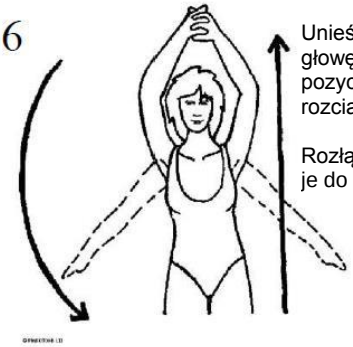
Aby się rozciągnąć, przytrzymaj głowę w tej pozycji, a następnie rozluźnij mięśnie.

5



Wykonuj krążenia ramion w obu kierunkach.

6



Unieś ramiona ponad głowę. Utrzymaj tą pozycję, aby się rozciągnąć.

Rozłącz ramiona i opuść je do boku.

7

Wypchnij ramiona pod kątem do przodu, a następnie w dół. Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej, a następnie rozluźnij mięśnie.

8

Skrzyżuj ramiona i przekręć tułów w lewo, a następnie w prawo. Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej.

9

W pozycji siedzącej bez podpierania pleców rozluźnij plecy pozwalając im się zgarbić, a następnie usiądź prosto, wyginając plecy w łuk.

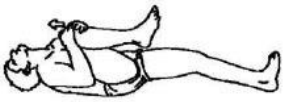
Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej.

10q

Rozpocznij, kładąc ręce na kolanach.

Przesuń palce w dół po piszczelach. Zatrzymaj się w tej pozycji, a następnie rozluźnij, wracając do pozycji początkowej.

11



Ugnij nogę,przyciągając ją do klatki piersiowej. Trzymaj się za kolano lub pod kolanem. Delikatnie podciągnij nogę do góry. Aby się rozciągnąć – zatrzymaj się w tej pozycji, a następnie się rozluźnij.

12

Utrzymując kolana złączone, delikatnie przesuwaj kolana z jednej strony na drugą. Biodra powinny unosić się nad podłogą.

Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej.

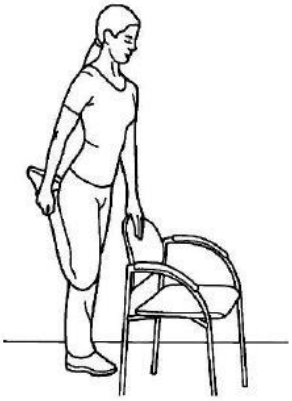
13

Umieść jedną rękę 14 na biodrze, a drugą unieś wyprostowaną.

Pochyl się w bok. Pamiętaj, aby nie pochylać się do przodu.

Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej.

14



Przytrzymaj się czegoś, aby utrzymać równowagę.

Zegnij jedną z nóg w kolanie, trzymając się za kostkę. Delikatnie podciągnij ją w kierunku pośladków.

Aby się rozciągnąć, zatrzymaj się w pozycji końcowej.

15

W pozycji siedzącej wyprostuj i wysuń

jedną nogę. Pochyl się do przodu, utrzymując proste plecy. Utrzymaj kolano w wyprostowanej pozycji. Poczujesz rozciąganie się uda. Zatrzymaj się w pozycji końcowej.

16

Przytrzymaj się czegoś, aby utrzymać równowagę. Ustaw jedną stopę przed drugą z palcami skierowanymi do przodu. Pochyl się do przodu, aby poczuć, jak rozciąga się tylna część łydki. Zatrzymaj się w pozycji końcowej.

© PhysioTools Ltd

Dziennik ćwiczeń

Ćwiczenia Tydzień 1	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pochylanie głowy do przodu							
2. Odchylanie głowy do przodu							
3. Skręty głowy							
4. Przechylanie głowy							
5. Krążenie ramion							
6. Unoszenie ramion							
7. Wyciąganie ramion do przodu							
8. Skręty tułowia							
9. Kołysanie miednicą							
10. Skłony							
11. Rozciąganie pośladków							
12. Krążenie kolanami							
13. Skłony boczne							
14. Rozciąganie ud							
15. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych							
16. Rozciąganie łydek							

Dziennik ćwiczeń

Ćwiczenia Tydzień 2	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pochylanie głowy do przodu							
2. Odchylanie głowy do przodu							
3. Skręty głowy							
4. Przechylanie głowy							
5. Krążenie ramion							
6. Unoszenie ramion							
7. Wyciąganie ramion do przodu							
8. Skręty tułowia							
9. Kołysanie miednicą							
10. Skłony							
11. Rozciąganie pośladków							
12. Krążenie kolanami							
13. Skłony boczne							
14. Rozciąganie ud							
15. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych							
16. Rozciąganie łydek							

Dziennik ćwiczeń

Ćwiczenia Tydzień 3	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pochylanie głowy do przodu							
2. Odchylanie głowy do przodu							
3. Skręty głowy							
4. Przechylanie głowy							
5. Krążenie ramion							
6. Unoszenie ramion							
7. Wyciąganie ramion do przodu							
8. Skręty tułowia							
9. Kołysanie miednicą							
10. Skłony							
11. Rozciąganie pośladków							
12. Krążenie kolanami							
13. Skłony boczne							
14. Rozciąganie ud							
15. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych							
16. Rozciąganie łydek							

Dziennik ćwiczeń

Ćwiczenia Tydzień 4	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pochylanie głowy do przodu							
2. Odchylanie głowy do przodu							
3. Skręty głowy							
4. Przechylanie głowy							
5. Krążenie ramion							
6. Unoszenie ramion							
7. Wyciąganie ramion do przodu							
8. Skręty tułowia							
9. Kołysanie miednicą							
10. Skłony							
11. Rozciąganie pośladków							
12. Krążenie kolanami							
13. Skłony boczne							
14. Rozciąganie ud							
15. Rozciąganie mięśni kulszowo-goleniowych							
16. Rozciąganie łydek							

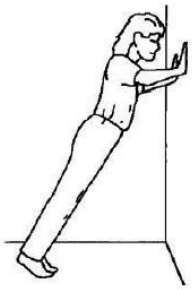
Wzmacnianie mięśni

- Wzmacnianie mięśni może potrwać od kilku tygodni to paru miesięcy. Ważne jest, aby pamiętać, że odpowiednie ćwiczenia i dostosowywanie wysiłku umożliwiają wzmacnianie mięśni.

- Wzmacnianie mięśni ułatwia wykonywanie różnych czynności, np. wchodzenie po schodach, wstawanie z niskiego krzesła lub noszenie zakupów.

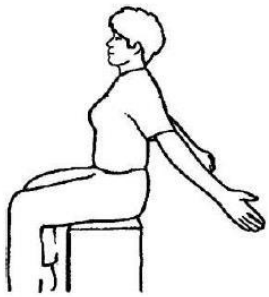
Celem jest rozpoczęcie ćwiczeń wzmacniających z odpowiednią dla siebie liczbą powtórzeń i intensywnością oraz stopniowe robienie postępów, aby ćwiczyć całe ciało.

1



Stań w pozycji z rozstawionymi ramionami,dotykając ściany. Rób pompki, opierając się o ścianę i utrzymując ciało w wyprostowanej pozycji.

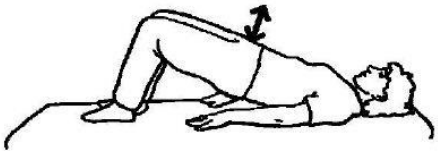
2

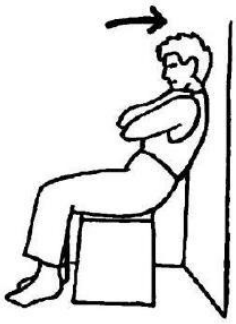


Usiądź lub stań z wyprostowanymi plecami. Ściągnij łopatki, przenosząc ramiona do tyłu.

3

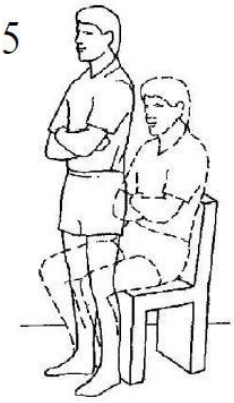
Połóż się na plecach 4 w pozycji z ugiętymi kolanami. Podnieś pośladki z podłogi, a następnie opuść z powrotem.





W pozycji siedzącej ze skrzyżowanymi ramionami odchyl do tyłu górną część tułowia, a następnie wróć do pozycji początkowej.

5

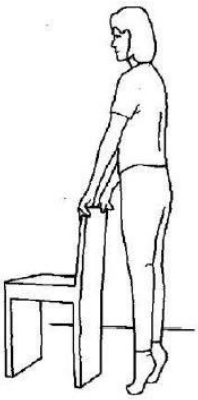


Powoli wstań, a następnie usiądź na krześle. Użyj ramion lub zmień wysokość krzesła, aby zwiększyć lub zmniejszyć poziom trudności.

6

Wejdź na stopień, zaczynając od jednej nogi, a następnie powtórz ruch, zaczynając od drugiej nogi.

7



Przejdź do pozycji stojącej, w razie potrzeby podpierając się o coś. Wespnij się na palce.

Powoli obniż się, a następnie powtórz ten ruch.

© PhysioTools Ltd

Dziennik ćwiczeń

Ćwiczenie Tydzień 1	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pompki na ścianie							
2. Odciąganie ramion do tyłu							
3. Unoszenie pośladków							
4. Spięcia brzucha							
5. Wstawanie z pozycji siedzącej							
6. Wchodzenie na stopień							
7. Wspięcia na palce							

Ćwiczenie Tydzień 2	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pompki na ścianie							
2. Odciąganie ramion do tyłu							
3. Unoszenie pośladków							
4. Spięcia brzucha							
5. Wstawanie z krzesła							
6. Wchodzenie na stopień							
7. Wspięcia na palce							

Ćwiczenie Tydzień 3	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pompki na ścianie							
2. Odciąganie ramion do tyłu							
3. Unoszenie pośladków							
4. Spięcia brzucha							
5. Wstawanie z krzesła							
6. Wchodzenie na stopień							
7. Wspięcia na palce							

Ćwiczenie Tydzień 4	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
1. Pompki na ścianie							
2. Odciąganie ramion do tyłu							
3. Unoszenie pośladków							
4. Spięcia brzucha							
5. Wstawanie z krzesła							
6. Wchodzenie na stopień							
7. Wspięcia na palce							

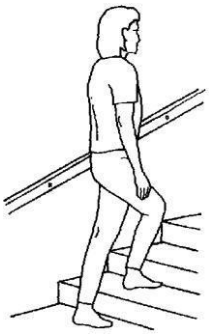
Kontynuowanie aktywnego trybu życia

Ogólna sprawność fizyczna jest ważna, aby cieszyć się ogólnie dobrym zdrowiem fizycznym i psychicznym, a także znakomitym samopoczuciem.

Chodzenie.

Spróbuj zwiększać dystans. Zapisuj, jak długo lub jak daleko chodzisz.

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							
Tydzień 4							

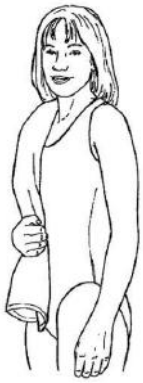


Schody.
Wchodzenie po schodach i schodzenie ze schodów Zapisuj liczbę stopni

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							
Tydzień 4							

Jazda na rowerze.
Możesz korzystać z ze zwykłego roweru lub roweru stacjonarnego. Zapisuj dystans lub czas jazdy.

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							
Tydzień 4							



Pływanie

	Pon.	Wt.	Śr.	Czw.	Pt.	Sob.	Niedz.
Tydzień 1							
Tydzień 2							
Tydzień 3							
Tydzień 4							

Ewentualnie dowolna czynność, którą lubisz robić lub która może Ci sprawić przyjemność.

Załącznik A – Przydatne wsparcie

Sussex MSK Partnership (Central)
http://sussexmskpartnershipcentral.co.uk/

Choroby układu mięśniowo-szkieletowego dotykają mięśni, stawów i kości. Organizacja Sussex MSK Partnership to lokalne służby NHS świadczące pomoc w chorobach układu mięśniowo-szkieletowego przy pomocy zespołu opieki zdrowotnej reprezentującego wiele zawodów – lekarzy, fizjoterapeutów, osteopatów, terapeutów zajęciowych, pielęgniarzy i członków personelu pielęgniarskiego, podologów, a także innych przedstawicieli służby zdrowia oraz pomocy społecznej.

Explain Pain

Butler, D. i Moseley, L. (2013) Explain Pain. 2nd Edition (Adelaide: Noigroup Publications)

Przydatna strona prowadzona przez Lorimer Moseley
http://www.bodyinmind.org/

Na stronie tej można znaleźć odnośniki do opublikowanych artykułów, aktualnych projektów, materiałów dydaktycznych dla klinicystów i wykładowców, książek, seminariów i konferencji oraz inne informacje, które według tego zespołu zostały uznane za intrygujące, ważne lub wręcz obowiązkowe.

Dokument z serii BBC Horizon – The Secret World of Pain Część 1:
http://www.youtube.com/watch?v=I50oynsUoQ8 Część 2:
http://www.youtube.com/watch?v=4dSatLgkMHc

Część 3:

http://www.youtube.com/watch?NR=1&v=9QZIDIrUOnU&feature=endscreen

Część 4:

http://www.youtube.com/watch?feature=endscreen&NR=1&v=9R1kr5ywJJU

Lorimer Moseley wyjaśnia czym jest ból w radiu ABC Classic FM
http://www.youtube.com/watch?v=6o_pB2AVuMI

Trening uważności
Mindfulness for health: A practical guide to relieving pain, reducing stress and restoring wellbeing (Wielka Brytania: Piatkus)

Williams JMG i Penman D (2011) Mindfulness; a practical guide to finding peace in a frantic world (Wielka Brytania: Piatkus)

Williams JMG, Teasdale JD, Segal ZV i Kabat-Zinn J (2007) The Mindful Way through Depression: freeing yourself from chronic unhappiness (Nowy Jork: Guildford Press)

Pain Toolkit
http://www.paintoolkit.org/
Strona pełna materiałów i informacji

Arthritis Research UK
http://www.arc.org.uk

Brytyjska organizacja finansująca badania przyczyn i leczenia artretyzmu. Organizacja ta dysponuje szeroką gamą znakomitych broszur edukacyjnych na wiele różnych tematów związanych z artretyzmem i bólem. PO Box 177, Chesterfield, Derbyshire, S41 7TQ Tel.: 0870 850500

Pain Support
http://www.painsupport.co.uk

To nieskomplikowane i stosowne usługi wsparcia dla osób cierpiących z powodu bólu. Strona została utworzona przez Jan Sadler, która sama cierpi z powodu przewlekłego bólu.

Pain Concern
http://www.painconcern.org.uk

Pain Concern to organizacja charytatywna, której celem jest wspieranie i informowanie ludzi doświadczających bólu oraz osób, które się nimi opiekują, zarówno takich jak członkowie rodziny czy przyjaciele, jak pracownicy opieki zdrowotnej.

British Pain Society: Najczęściej zadawane pytania
https://www.britishpainsociety.org/people-with-pain/frequently-asked-questions/

Careline
Tel.: 0208 5141177
Poufna linia kryzysowa oferująca pomoc psychologiczną

Rally Round
https://rallyroundme.com/

Pomoc dla ludzi potrzebujących wsparcia w poinformowaniu przyjaciół i członków rodziny o tym, jak mogą pomóc. Umożliwia zaproszenie osób, aby mogły sprawdzić, w czym mogą pomóc, kto zaoferował pomoc w konkretnej sprawie, co zostało już wykonane, oraz przez kogo.

Załącznik B – Materiały lokalne

It's Local Actually
https://www.itslocalactually.org.uk/
Przydatna strona umożliwiająca identyfikowanie lokalnie prowadzonej działalności.

Przedsięwzięcie Right Track Programme prowadzone przez grupę Possability People
https://www.possabilitypeople.org.uk/

Dostosowane do indywidualnych potrzeb usługi wsparcia i doradztwo dla lokalnych mieszkańców, którzy chcieliby zwiększyć poziom aktywności fizycznej. Tel. **01273 208934** lub e-mail right-track@possibilitypeople.org.uk

Brighton

Brighton & Hove Wellbeing Service
Mental Health Support Tel.: **0300 002 0060**

Uzyskaj skierowanie, wypełniając formularz online i wysyłając go na adres:
BICS.brighton-and-hove-wellbeing@nhs.net

Lub drukując go i wysyłając pocztą na adres: Brighton & Hove Wellbeing Service, Fourth Floor, 177 Preston Road, Brighton, BN1 6AG

Dolphins Disabled Swimming Club

Na tych spotkaniach udzielane jest wsparcie osobom cierpiącym na różne schorzenia lub niepełnosprawność, które mogą skorzystać na ćwiczeniach grupowych w basenie lub pływaniu. Spotkania odbywają się w King Alfred Leisure Centre, Hove, we wtorki i czwartki od 9:30 do 10:30. Prosimy o kontakt z Irene Thurston (Sekretarzem Honorowym) pod numerem **01273 307647** lub **01273 479366**

Członkostwo na siłowni Freedom Leisure

Twój fizjoterapeuta może pomóc Ci skorzystać z tańszych opłat za członkostwo w następujących siłowniach:

The King Alfred Leisure Centre, Portslade Health Centre, Withdean Sports Complex, Prince Regent Swimming Complex, St Luke's Swimming Pool, Moulsecoomb Leisure Centre. Skontaktuj się ze swoim fizjoterapeutą, aby uzyskać dalsze informacje.

BeeZeebodies

Wsparcie w zakresie odchudzania w przyjaznej atmosferze http://beezeebodies.com/

Mid-Sussex

Mid Sussex Wellbeing zapewnia kompleksową obsługę w zakresie wyszukiwania i dostępu do informacji na temat lokalnych służb zdrowotnych i psychologicznych w Mid Sussex. Ten hub świadczy usługi doradcze i wsparcie w zakresie wprowadzania zmian w stylu życia, takich jak zmiany dotyczące odchudzania się, dobrego odżywiania, zwiększania poziomu aktywności fizycznej, ograniczania spożycia alkoholu i rzucania palenia. Więcej informacji pod numerem **01444 477191**, e-mail:wellbeing@midsussex.gov.uk

Program **Exercise Refferal** przeznaczony jest dla osób, które nie są przyzwyczajone do regularnych ćwiczeń, cierpią na schorzenia lub są w trakcie rekonwalescencji. Gdy uzyskasz skierowanie od pracownika opieki zdrowotnej, koordynator omówi z Tobą przyczynę skierowania i opracowuje program dopasowany do Twoich potrzeb i celów. Ta usługa dostępna jest w lokalnych ośrodkach Leisure Centre w Mid Sussex. Telefon: **01444 477191** E-mail: wellbeing@midsussex.gov.uk

Time to Talk to przyjazna i przystępna usługa oferującą terapię polegającą na rozmowie dla osób, które nie radzą sobie z następującymi kwestiami: stres, zmartwienia, ogólny niepokój, depresja, ataki paniki, agorafobia, fobie, fobie społeczne, zaburzenia obsesyjno-kompulsywne, zespół stresu pourazowego, obawy o stan zdrowia, depresja poporodowa, niska samoocena lub brak pewności siebie, problemy natury uczuciowej lub utrata bliskiej osoby i reakcje na stratę. Skierowanie do Time to Talk można uzyskać za pośrednictwem lekarza pierwszego kontaktu bądź innych pracowników opieki zdrowotnej. Można również zapisać się samodzielnie. Telefon: **01444 251084**. Strona:

www.sussexcommunity.nhs.uk/services/servicedetails.htm.DirectoryID-16358

Healthy Walks

Strażnicy leśni Rady Okręgu Mid Sussex organizują darmowy program marszów prozdrowotnych po całym Mid Sussex. Celem tych marszów jest zwiększanie sprawności fizycznej. Oferowane są różne poziomy aktywności od poziomu 1 (początkujący) po poziom 5 (zaawansowany), a zatem każdy znajdzie coś dla siebie. Program ten umożliwia zwiększanie poziomu trudności w miarę poprawy sprawności. Tel.: **01444 477561**. E-mail: rangers@midsussex.gov.uklub strona internetowa:

Horsham

Horsham Wellbeing Service oferuje usługi koordynatorów ds. wysiłku fizycznego, którzy pomagają odzyskać sprawność fizyczną lub wrócić do dawniej wykonywanych czynności poprzez wyszukiwanie nowych zadań i ustalanie celów. Aby dowiedzieć się więcej o zwiększaniu aktywności przy wsparciu koordynatora ds. wysiłku fizycznego, zadzwoń pod numer: **01403 215111** (od poniedziałku do piątku, 10:00–16:00). E-mail: info@horshamdistrictwellbeing.org.uk, ewentualnie możesz wypełnić formularz skierowania, w odpowiedzi na które skontaktuje się z Tobą członek zespołu.

Program Exercise Referral przeznaczony jest dla osób, które nie są przyzwyczajone do regularnych ćwiczeń, cierpią na schorzenia lub są w trakcie rekonwalescencji. Gdy uzyskasz skierowanie od pracownika opieki zdrowotnej koordynator omówi z Tobą przyczynę skierowania i opracuje program dopasowany do Twoich potrzeb i celów. Ta usługa dostępna jest w lokalnych ośrodkach Leisure Centre w okręgu

Horsham. Telefon: **01403 215111**
Information leaflet: http://horsham.westsussexwellbeing.org.uk/

Crawley

Crawley Wellbeing Service oferuje usługi **koordynatorów ds. aktywności fizycznej**, którzy pomagają odzyskać sprawność fizyczną lub wrócić do dawniej wykonywanych zadań poprzez wyszukiwanie nowych czynności i ustalanie celów. Aby uzyskać dalsze informacje o zwiększaniu aktywności fizycznej z pomocą koordynatora ds. aktywności fizycznej, zadzwoń na numer: **01293 585317** lub napisz na adres: wellbeing@crawley.gov.uk

Lub skorzystaj z formularza do wysyłania zapytań online: https://crawleybc.enquiryform

Active Life Criteria (od Dave'a Brice'a, koordynatora Active Life):

Program Active Life przeznaczony jest dla pracowników ochrony zdrowia, którzy mogą wystawiać swoim pacjentom skierowania, gdy uznają, że ich jakość życia może ulec poprawie dzięki tej dodatkowej aktywności fizycznej. Program ma formę niezależnych ćwiczeń w siłowni K2 Gym. Jest on przeznaczony dla pacjentów cierpiących na schorzenia takie jak: nowotwór, problemy związane z układem krążenia, stwardnienie rozsiane, cukrzycę itp. NIE jest to program redukcji wagi, gdyż w tym celu można skorzystać z pomocy WOW lub członkostwa na siłowni.

W przypadku gdy pacjenci zostali skierowani zarówno do WOW, jak i Active life, zaleca się najpierw skorzystanie z pomocy WOW przed rozpoczęciem uczestnictwa w Active Life. Daje to możliwość na wypracowania dyscypliny związanej ze stawianiem się na każdym spotkaniu i ograniczenia wagi ciała, co pozwoli ograniczyć obciążenie stawów podczas ćwiczeń (jest to szczególnie ważne w przypadku pacjentów z nadwagą). Dalsze informacje na temat Active Life można uzyskać, kontaktując się z koordynatorem pod numerem **01293-585333** choć lepiej zgłosić się do ośrodka bądź wypełnić formularz skierowania od lekarza pierwszego kontaktu.

Health Walks (bez skierowań)

W ramach programu z akredytacją Walking for Health organizowane są trwające 30–60 minut marsze pod okiem wykwalifikowanego przewodnika ds. marszów prozdrowotnych. Nie ma skierowań – wystarczy się stawić, aby wziąć udział. Nowi członkowie zostaną poproszeni o wypełnienie formularza rejestracyjnego dla uczestników. Marsze odbywają się co tydzień, co dwa tygodnie i co miesiąc w różnych regionach Crawley. Więcej informacji na stronie: www.crawley.gov.uk/healthwalks

Społecznościowe spotkania i kursy o niskim poziomie aktywności fizycznej

Crawley Wellbeing organizuje szeroką gamę spotkań i kursów o niskim poziomie aktywności fizycznej w różnych miejscach w obrębie społeczności lokalnej. Organizowane zajęcia obejmują: ćwiczenia na siedząco, delikatne ćwiczenia przy akompaniamencie muzyki, siłownię na wolnym powietrzu, jazdę na specjalnie przystosowanych rowerach itp. Tel.: **01293 585317** E-mail: wellbeing@crawley.gov.uklub skorzystaj z formularza online: https://crawleybc.enquiryform

Falls Prevention – Dobry balans
Społecznościowy program Falls Prevention dla osób narażonych na upadki

Darmowy 15-tygodniowy kurs dla osób powyżej 65 roku życia pozwalający unikać upadków i promujący aktywny styl życia. Zajęcia dla początkujących koncentrujące się na zwiększaniu pewności siebie poprzez zwiększanie równowagi i stabilności oraz zajęcia dla zaawansowanych wprowadzające zwiększanie siły, gibkości i koordynacji. Prowadzone przez wykwalifikowanych instruktorów PSI.

Zapisy bezpośrednie pod numerem **01293 585352**

Przed rozpoczęciem kursu kandydaci będą musieli odpowiedzieć na pytania kwalifikacyjne i wziąć udział w przeglądzie wstępnym.

Klub pływacki Flamingos w K2 Crawley

Crawley Flamingos to grupa pływacka dla osób powyżej 18 roku życia z niepełnosprawnością ruchową lub umysłową prowadzona od ponad 40 lat w Crawley Leisure Centre i K2 Crawley. Członkowie klubu spotykają się w każdy czwartek pomiędzy 19:45 a 20:45. Organizujemy regularne spotkania dla osób niepełnosprawnych ruchowo lub umysłowo, które chcą pływać w bezpiecznych warunkach. Klub ten nie stosuje metod obejmujących rywalizację, więc członkowie mogą poprawiać swoją sprawność fizyczną i umiejętności we własnym tempie.

Jeśli chcesz dołączyć do klubu, skontaktuj się z nami pod numerem 07880 178 706 lub na Facebooku www.facebook.com/K2Flamingoes. Można też stawić się w K2 Crawley we wtorek wieczorem o 19:45, aby dowiedzieć się więcej na temat spotkania w klubie.

Załącznik C – Zdrowy sen

„Zdrowy sen” jest zestawem dobrych nawyków, które pomagają cieszyć się dobrym snem. Zaleca się ok. 8 godzin niezakłóconego snu w ciągu nocy, ale ilość ta różni się w zależności od osoby. Jakość snu jest ważniejsza niż jego ilość. Jeśli sen jest często zakłócany lub płytki, nie skorzystamy na jego zbawiennym wpływie na stres, regenerację i odzyskiwanie energii na następny dzień.

Aby cieszyć się lepszym snem, skorzystaj z następujących wskazówek:

- Opracuj wieczorny rytuał, który będzie obejmował stopniowe wyciszanie się przed snem. Możesz na przykład stopniowo zmniejszać jasność oświetlenia lub rezygnować z oświetlenia górnego na rzecz lampki przy łóżku.
- Należy usunąć z sypialni rozpraszające elementy, takie jak telewizor lub telefony i w razie możliwości zadbać, aby sypialnia była miejscem służącym jedynie do snu.
- Należy regularnie zażywać ruchu, takiego jak jazda na rowerze, pływanie lub jogging, najlepiej rano lub wczesnym popołudniem. Wieczorem można wypróbować bardziej relaksujących form aktywności fizycznej, takich jak joga lub Tai Chi.
- Należy próbować wyeliminować drzemki w ciągu dnia, gdy mogą one zakłócić naturalny rytm snu.
- Przed pójściem spać próbuj unikać:
  - planowania lub myślenia o rzeczach, które mogą prowadzić do stresu lub zamartwiania się,
  - stymulujących czynności, takich jak oglądanie filmu przygodowego lub meczu,
  - kofeiny, nikotyny i alkoholu - na co najmniej 3 godziny przed snem.
  - Korzystanie z urządzeń wyposażonych w ekrany z podświetleniem, takich jak smartfony lub tablety.
- Należy korzystać z dużej ilości naturalnego światła w ciągu dnia i tłumić oświetlenie uliczne nocą przy użyciu nieprzejrzystych zasłon.
- Jeśli masz problemy ze snem z powodu bólu, porozmawiaj z farmaceutą lub lekarzem pierwszego kontaktu na temat zmiany pory przyjmowania środków przeciwbólowych, aby były najbardziej aktywne podczas snu.
- Ciepła kąpiel przed snem, pomaga się zrelaksować.

Dodatkowe informacje:

https://www.nhs.uk/oneyou/be-healthier/sleep-better/

https://sleepfoundation.org/sleep-topics/sleep-hygiene

Załącznik D – Porady dotyczące leków

- Istnieje wiele rodzajów leków przepisywanych osobom cierpiącym z powodu bólu kręgosłupa, np. środki przeciwbólowe, środki poprawiające nastrój, tabletki nasenne, środki zwiotczające i leki przeciwzapalne.
- Mogą być one przydatnym narzędziem do radzenia sobie z bólem kręgosłupa, pomagając w zwiększaniu poziomu aktywności.
- Zasadniczo nie można zrobić sobie nieświadomie krzywdy po zażyciu środków przeciwbólowych.
- Zazwyczaj przyjmowanie całej zalecanej dawki jest bardziej efektywne. Jeśli będziesz czekać z przyjęciem leków do momentu znacznego nasilenia się bólu, mogą nie być tak skuteczne jak w przypadku wcześniejszego zażycia. Spróbuj poeksperymentować w tym zakresie, aby ustalić, co jest dla Ciebie najskuteczniejsze.
- Nie wszystkie leki nadają się dla każdego.
- Czasami leki mogą wywoływać skutki uboczne, takie jak zatwardzenie, nietypowe samopoczucie, senność, lub nadpobudliwość. Jeśli skutki uboczne przeważają nad korzyściami w zakresie uśmierzania bólu lub jeśli dany lek po prostu nie działa, należy to omówić ze swoim lekarzem, który może zalecić odstawienie leku w celu wypróbowania alternatywy.
- Pamiętaj, że jeśli nie masz możliwości porozmawiania z lekarzem, możesz skonsultować się z farmaceutą.
- Warto, po konsultacji z lekarzem, rozważyć ograniczenie lub odstawienie leku, w okresach ustawania lub mniejszego nasilenia bólu.

Załącznik E − TYGODNIOWY HARMONOGRAM

PON.	WT.	ŚR.	CZW.	PT.	SOB.	NIEDZ.

Należy uwzględnić kwestie takie jak:

Ćwiczenia rozciągające
Ćwicz. na mobilność
Ćwicz. wzmacniające
Zdrowe krążenie
Docelowa czynność
Materiały
Prace domowe
Prace w ogrodzie
Zakupy
Praca
Wolontariat
Życie towarzyskie
Relaks
Rodzina
Opieka nad dzieckiem

Załącznik G – PLANOWANIE CELÓW

CEL	ZAKOŃCZENIE PROGRAMU	KONTROLA PO 6 TYGODNIACH	6 MIESIĘCY	1 ROK
np. spacer do pobliskiego sklepu i z powrotem bez nasilającego się ciągle bólu. np. dołączenie do grupy czytelniczej	Ustalenie poziomu bazowego dla chodzenia i rozpoczęcie chodzenia co drugi dzień. (a) Ustal poziom bazowy w odniesieniu do siedzenia (b) Znajdź grupę i wybierz środek transportu	Spacer do sklepu i powrót autobusem (a) Zwiększ tolerancję w odniesieniu do siedzenia (b) Ćwiczenia wstępne z przyjacielem.	Spacer do sklepu i z powrotem. Dołączenie do grupy!	

Załącznik 3 – arkusz planowania w razie nawrotu lub nasilenia bólu

Dzień planowania

Łagodzenie bólu

Określone ćwiczenia rozciągające

Ogólny plan ćwiczeń

Leki

Relaks / odwracanie uwagi