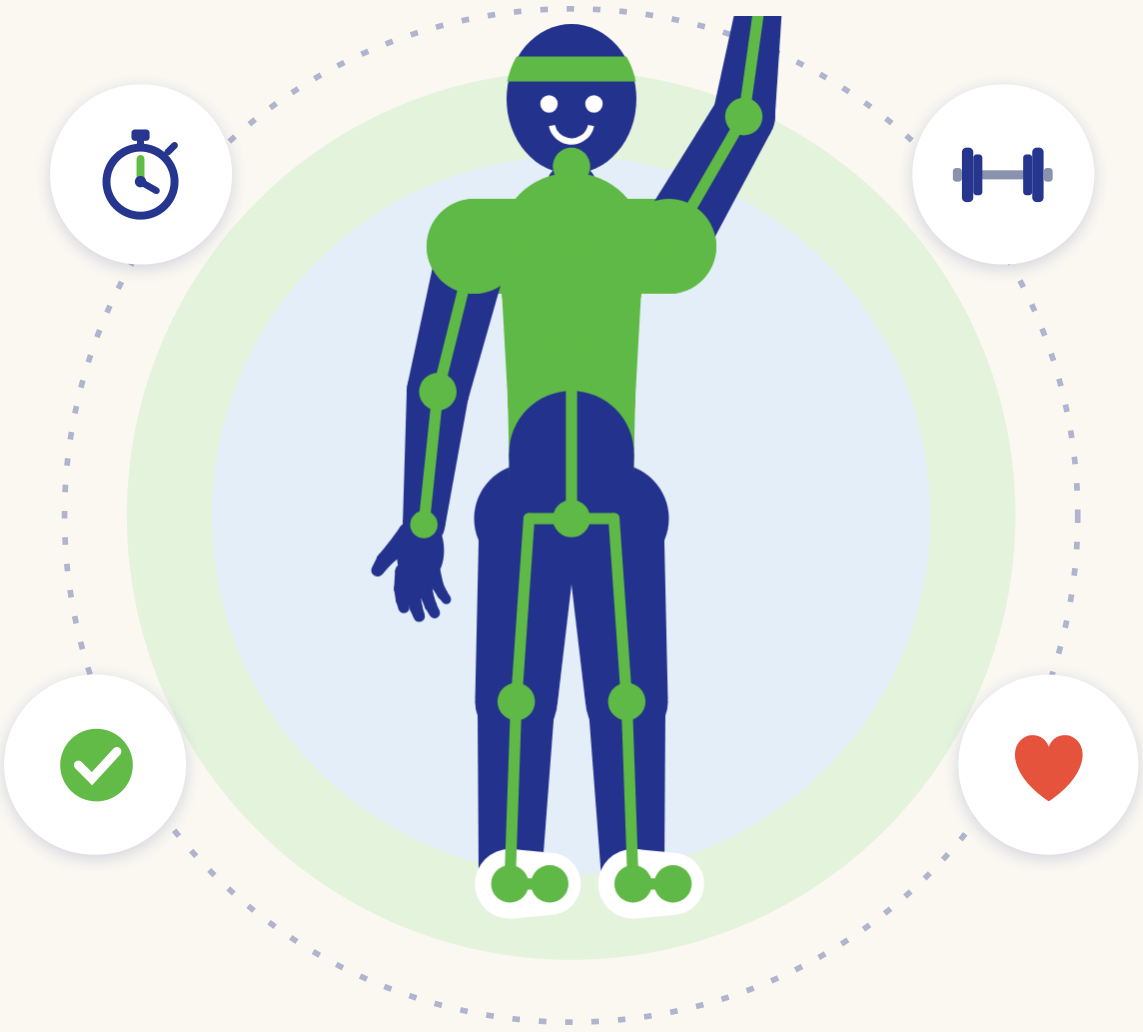
Ter Aar · Boskoop · Nieuwkoop · عيادة العلاج الطبيعي

فهم الألم مع Toppie

لماذا يستمر الألم أحيانًا، وما الذي يمكنك فعله بنفسك.
شرح عن الألم المزمن من أخصائيي العلاج الطبيعي في Fysio Topfit.



الفهم · الجرعة · الحركة · الثقة

ماذا يوجد في هذا الكتاب؟

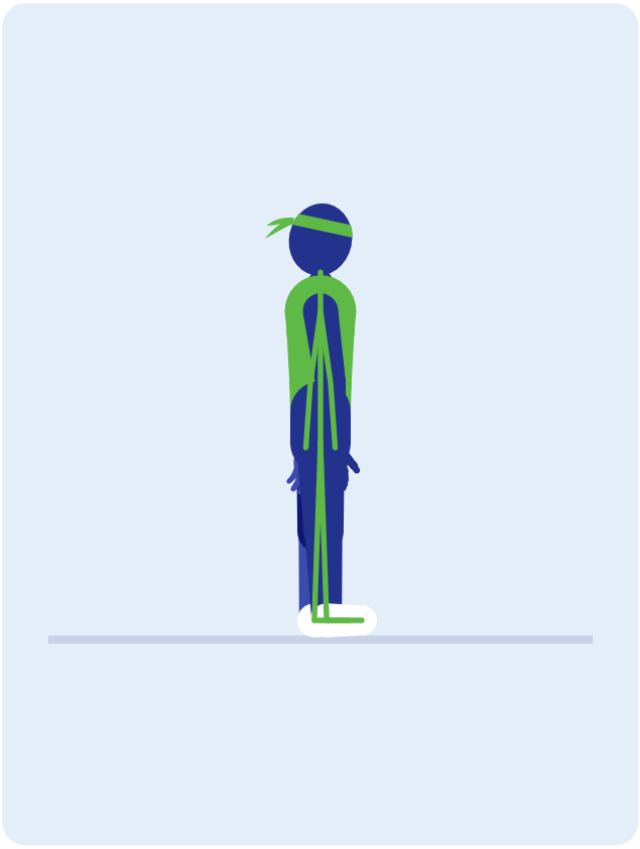
هل تتألم منذ فترة طويلة؟ من المفيد أن تفهم ما يحدث في جسمك. هذه هي الخطوة الأولى نحو التحسّن.

1 الألم جرس إنذار — ص. 3
2 ما الذي يجعل الإنذار أكثر حساسية؟ — ص. 4
3 لا كثير ولا قليل — ص. 5
4 الحركة تساعد — ص. 6
5 خطتي عند اشتداد الألم — ص. 7
6 أين أنت الآن؟ — ص. 8

نصيحة أحضر هذا الكتاب إلى موعدك في Fysio Topfit. وهكذا نرى معًا ما هو مهم لك.

الألم
جرس إنذار

الألم إشارة من دماغك. إنه يحذّر: انتبه، ربما هناك خطر.



1 **إنذار قصير**
عند الإصابة يكون الألم مفيدًا. تحمي المكان فيستطيع أن يتعافى.

2 **التعافي**
معظم الأنسجة تتعافى خلال بضعة أسابيع إلى أشهر.

3 **الإنذار يستمر**
أحيانًا يستمر الإنذار في الرنين حتى بعد تعافي النسيج.

4 **إنذار حساس**
عندها يرنّ الإنذار أسرع وأعلى مما يلزم.

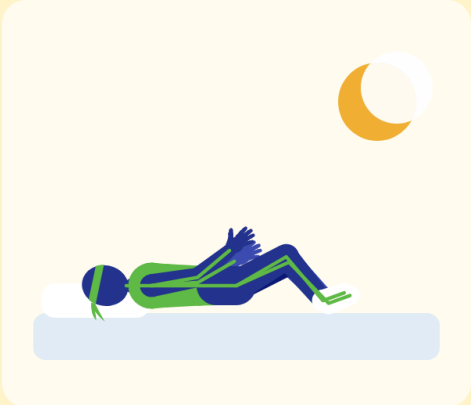
ألمك حقيقي
حتى لو لم يظهر شيء في الصورة.

الألم ليس ضررًا
ألم أكثر لا يعني دائمًا ضررًا أكثر.

تذكّر الألم يعبّر عن مدى شعور جسمك بالحاجة إلى الحماية، وليس دائمًا عن الضرر.

ما الذي يجعل الإنذار أكثر حساسية؟

ليس جسمك فقط، بل أشياء أخرى أيضًا تؤثر على الألم.



نصيحة من TOPPIE

"الألم ليس وهمًا، لكن دماغك يشارك فيه."

قلة النوم

بعد ليلة سيئة يبدو الألم أشد.

التوتر

التوتر يجعل الإنذار أكثر حساسية.

الخوف

الخوف من الحركة يبقي الإنذار يعمل.

قلة الحركة

الحركة الأقل تجعلك أكثر تيبّسًا وضعفًا.

كثرة التفكير

التفكير الكثير في الألم يجعله أكبر.

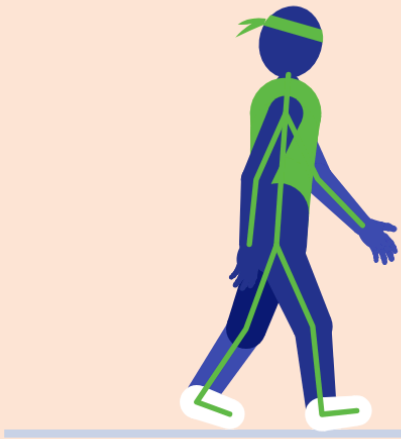
الحزن

الشعور بالحزن والألم يقوّي أحدهما الآخر.

نصيحة خبر جيد: يمكنك أن تفعل شيئًا بنفسك تجاه كثير من هذه الأمور.

لا كثير
ولا قليل

كثير من الناس الذين يعانون من الألم يفعلون الكثير في الأيام الجيدة ولا شيء في الأيام السيئة.



1 **النمط**
يوم جيد: نشاط كثير. بعده: أيام من الألم والراحة.

2 **ابحث عن أساسك**
ماذا تستطيع أن تفعل كل يوم، حتى في يوم سيئ؟

3 **زِد بهدوء**
افعل قليلًا أكثر كل أسبوع.

4 **خطّط للاستراحات**
خذ استراحة قبل أن يشتد الألم.

الجرعة
يسمى هذا أيضًا "تنظيم الوتيرة": توزيع نشاطاتك بذكاء.

الاستمرار
الأمر بطيء، لكنه ينجح.

تذكّر خطوات صغيرة كل يوم. هكذا يصبح جسمك أقوى وأقل حساسية من جديد.

الحركة تساعد

الحركة من أفضل الأدوية للألم المزمن.



نصيحة من TOPPIE

"الحركة تخفض صوت الإنذار."

اختر ما تحبه

المشي، ركوب الدراجة، السباحة أو اللياقة.

ابدأ بالقليل

ابدأ بما تستطيعه الآن، حتى لو كان قليلًا.

قليل من الألم مسموح

القليل من الألم الزائد أثناء الحركة ليس مشكلة عادة.

بعد 24 ساعة

هل عاد الألم بعد يوم كما كان؟ إذن كان الأمر جيدًا.

كل يوم

القليل كل يوم أفضل من الكثير مرة واحدة.

المرافقة

يساعدك أخصائي العلاج الطبيعي بخطة تدرّج جيدة.

نصيحة العضلات والعظام تقوى عندما تستخدمها. ويهدأ جهازك العصبي أيضًا.

خطتي
عند اشتداد الألم

أحيانًا يشتد الألم لفترة. يسمى ذلك نوبة اشتداد. مع خطة تعرف ما يجب فعله.

عند نوبة الاشتداد

ابقَ هادئًا. ستمر. خفّف قليلًا، لكن لا تتوقف عن الحركة تمامًا.

ما الذي يساعدني؟

الدفء، نزهة مشي، تمارين الاسترخاء، إلهاء النفس أو التحدث مع أحد.

علامات التحذير لديّ هي:

.....

.....

هذا يساعدني عند اشتداد الألم:

.....

.....

.....

مستواي الأساسي في يوم سيئ:

.....

.....

نصيحة نوبة الاشتداد ليست انتكاسة. إنها هبوط مؤقت.

أين أنت الآن؟

الألم المزمن قابل للعلاج بشكل جيد. في Fysio Topfit نساعدك.

أخضر: تابع بنفسك

تفهم ألمك، وتتحرك كل يوم، والأمور تتحسن تدريجيًا.

برتقالي: تعالَ إلى FYSIO TOPFIT

أنت عالق، أو تخاف من الحركة، أو لا تعرف كيف تتدرّج.

أحمر: الطبيب العام

تظهر شكاوى جديدة، مثل الحمى أو فقدان الوزن دون سبب أو فقدان القوة.

العلاج الطبيعي النفسجسدي

في Fysio Topfit يمكنك أيضًا مراجعة أخصائي علاج طبيعي نفسجسدي.

معًا

نضع الأهداف معًا: ماذا تريد أن تستطيع فعله من جديد؟

تذكّر Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

Fysio Topfit

العلاج الطبيعي في Ter Aar وBoskoop وNieuwkoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
TP Nieuwkoop 2421



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
PD Boskoop 2771



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
AA Ter Aar 2461

الهاتف 0514000-085

البريد الإلكتروني blijftopfit@fysiotopfit.nl

الموقع الإلكتروني fysiotopfit.nl

فيديوهات التمارين topfitmettoppie.nl

هذا الكتاب شرح مكمّل لعلاجك. ولا يغني عن النصيحة الشخصية. إذا كنت مترددًا أو ازدادت الشكوى، فاتصل بـ Fysio Topfit أو بطبيبك العام.

© Fysio Topfit · فهم الألم مع Toppie