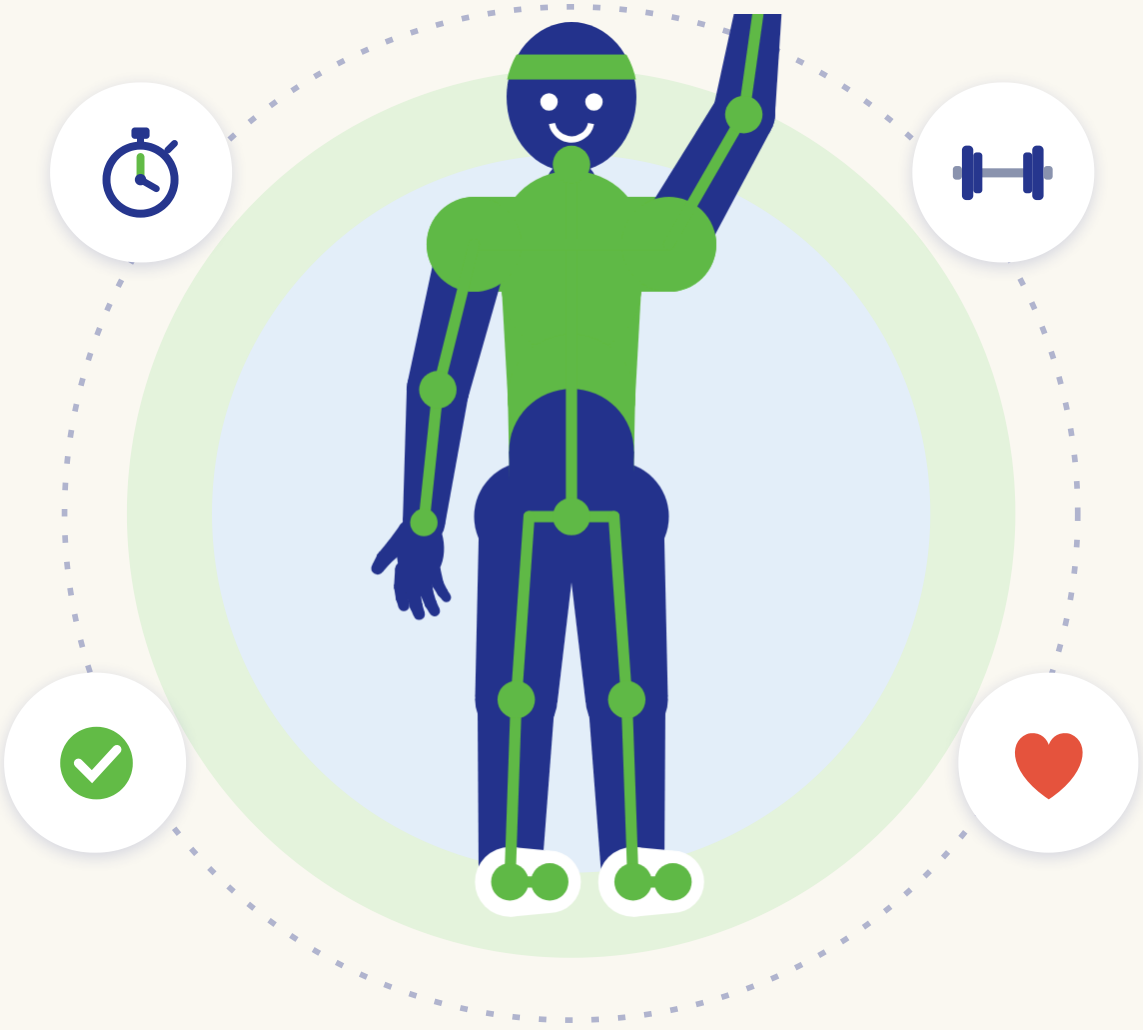
TOPFIT FYSIO

КАБІНЕТ ФІЗІОТЕРАПІЇ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

# Зрозуміти біль з Toppie

Чому біль іноді не минає і що ви можете зробити самі.
Пояснення про тривалий біль від фізіотерапевтів Fysio Topfit.



ЗРОЗУМІТИ · ДОЗУВАННЯ · РУХАТИСЯ · ДОВІРА

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · відео з вправами на topfitmettoppie.nl

# ЩО Є У ЦІЙ КНИЖЦІ?

Вам давно болить? Тоді корисно зрозуміти, що відбувається у вашому тілі. Це перший крок до покращення.

1 Біль — це сигналізація с. 3

2 Що робить сигналізацію чутливішою? с. 4

3 Не забагато і не замало с. 5

4 Рух допомагає с. 6

5 Мій план на загострення с. 7

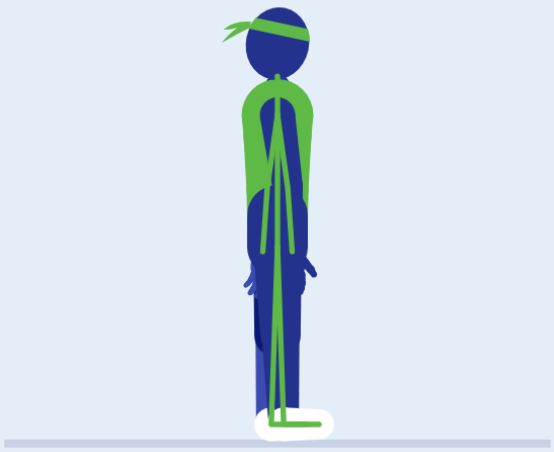
6 Де ви зараз? с. 8

**ПОРАДА** Візьміть цю книжку на прийом у Fysio Topfit. Разом ми подивимося, що важливо саме для вас.

ТРИВАЛИЙ БІЛЬ

# БІЛЬ — ЦЕ СИГНАЛІЗАЦІЯ

Біль — це сигнал вашого мозку. Він попереджає: обережно, можливо, є небезпека.



1

### КОРОТКА ТРИВОГА

При травмі біль корисний. Ви бережете це місце, і воно може загоїтися.

2

### ЗАГОЄННЯ

Більшість тканин загоюється за кілька тижнів або місяців.

3

### ТРИВОГА НЕ ВЩУХАЄ

Іноді сигналізація спрацьовує далі, навіть коли тканина вже загоїлася.

4

### ЧУТЛИВА СИГНАЛІЗАЦІЯ

Тоді вона спрацьовує швидше й гучніше, ніж треба.

### ВАШ БІЛЬ СПРАВЖНІЙ

Навіть якщо на знімку нічого не видно.

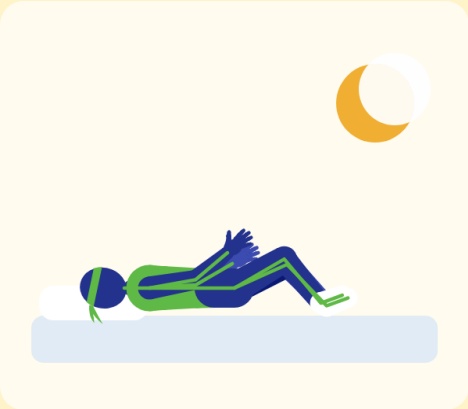
### БІЛЬ — НЕ ПОШКОДЖЕННЯ

Більше болю не завжди означає більше пошкоджень.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ** Біль говорить про те, наскільки тіло відчуває потребу в захисті, а не завжди про пошкодження.

# ЩО РОБИТЬ СИГНАЛІЗАЦІЮ ЧУТЛИВІШОЮ?

На біль впливає не лише тіло, а й інші речі.



**ПОРАДА ВІД TOPPIE**

**«Біль — не вигадка, але мозок теж бере в ньому участь.»**

### ПОГАНИЙ СОН

Після поганої ночі біль відчувається сильніше.

### СТРЕС

Напруга робить сигналізацію чутливішою.

### СТРАХ

Страх рухатися підтримує тривогу.

### НЕРУХОМІСТЬ

Менше руху робить вас скутішими й слабшими.

### ТРИВОЖНІ ДУМКИ

Постійні думки про біль роблять його більшим.

### ПРИГНІЧЕНІСТЬ

Пригніченість і біль підсилюють одне одного.

**ПОРАДА** Гарна новина: на багато з цього ви можете вплинути самі.

# НЕ ЗАБАГАТО І НЕ ЗАМАЛО

Багато людей із болем у добрі дні роблять забагато, а в погані — нічого.



1. **ШАБЛОН**
   Добрий день: багато справ.
   Потім: дні болю й відпочинку.

2. **ЗНАЙДІТЬ СВОЮ БАЗУ**
   Що ви можете робити щодня, навіть у поганий день?

3. **НАРОЩУЙТЕ ПОСТУПОВО**
   Щотижня робіть трохи більше.

4. **ПЛАНУЙТЕ ПЕРЕРВИ**
   Робіть перерву, перш ніж біль посилиться.

**ДОЗУВАННЯ**
Це також називають «пейсингом»: розумний розподіл активностей.

**ПОСТІЙНІСТЬ**
Повільно, але це працює.

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ** Маленькі кроки щодня. Так тіло знову стає сильнішим і менш чутливим.

ТРИВАЛИЙ БІЛЬ

# РУХ ДОПОМАГАЄ

Рух — одні з найкращих ліків при тривалому болю.



**ПОРАДА ВІД TOPPIE**

**«Рух робить сигналізацію тихішою.»**

### ОБИРАЙТЕ ТЕ, ЩО ПОДОБАЄТЬСЯ

Ходьба, велосипед, плавання або фітнес.

### ПОЧИНАЙТЕ З МАЛОГО

Почніть із того, що можете зараз, навіть якщо це небагато.

### ТРОХИ БОЛЮ — НОРМАЛЬНО

Трохи більше болю під час руху зазвичай не страшно.

### ЧЕРЕЗ 24 ГОДИНИ

Через добу біль такий, як раніше? Значить, усе було добре.

### ЩОДНЯ

Краще щодня трохи, ніж один раз багато.

### СУПРОВІД

Фізіотерапевт допоможе скласти хороший план нарощування.

**ПОРАДА** М'язи й кістки міцнішають, коли ви ними користуєтеся. Нервова система теж заспокоюється.

ТРИВАЛИЙ БІЛЬ

# МІЙ ПЛАН НА ЗАГОСТРЕННЯ

Іноді біль ненадовго посилюється. Це загострення. З планом ви знаєте, що робити.

### ПРИ ЗАГОСТРЕННІ

Зберігайте спокій. Це мине. Робіть трохи менше, але не припиняйте рухатися зовсім.

### ЩО МЕНІ ДОПОМАГАЄ?

Тепло, прогулянка, вправи на розслаблення, відволікання або розмова з кимось.

### МОЇ ТРИВОЖНІ СИГНАЛИ:

### ЩО ДОПОМАГАЄ МЕНІ ПРИ ЗАГОСТРЕННІ:

### МІЙ БАЗОВИЙ РІВЕНЬ У ПОГАНИЙ ДЕНЬ:

**ПОРАДА** Загострення — це не рецидив. Це тимчасовий спад.

ТРИВАЛИЙ БІЛЬ

# ДЕ ВИ ЗАРАЗ?

Тривалий біль добре піддається лікуванню. У Fysio Topfit ми вам допоможемо.

### ЗЕЛЕНИЙ: ДАЛІ САМОСТІЙНО

Ви розумієте свій біль, рухаєтеся щодня, і стає дедалі краще.

### ПОМАРАНЧЕВИЙ: ДО FYSIO TOPFIT

Ви застрягли, боїтеся рухатися або не знаєте, як нарощувати навантаження.

### ЧЕРВОНИЙ: СІМЕЙНИЙ ЛІКАР

З'являються нові скарги, як-от гарячка, схуднення без причини або втрата сили.

### ПСИХОСОМАТИЧНА ФІЗІОТЕРАПІЯ

У Fysio Topfit ви також можете звернутися до психосоматичного фізіотерапевта.

### РАЗОМ

Ми разом ставимо цілі: що ви хочете знову могти?

**ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ** Fysio Topfit: 085-0514000 · blijftopfit@fysiotopfit.nl

# Fysio Topfit

Фізіотерапія в Ter Aar, Boskoop і Nieuwkoop




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




**Boskoop**
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop




**Nieuwkoop**
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

**Телефон** 085-0514000
**Ел. пошта** blijftopfit@fysiotopfit.nl
**Вебсайт** fysiotopfit.nl
**Відео з вправами** topfitmettoppie.nl

Ця книжка доповнює ваше лікування. Вона не замінює особисту консультацію. Якщо ви сумніваєтеся або скарги посилюються, зверніться до Fysio Topfit або свого сімейного лікаря.

© Fysio Topfit · Зрозуміти біль з Toppie