

## التعامل مع الألم

### Dealing with pain (Arabic)

إن العيش مع الألم يمكن أن يكون الجزء الأقسى من الإصابة بالتهاب المفاصل. تمت كتابة هذه الورقة للمصابين بالتهاب المفاصل كي يتعلموا عن دورة الألم والأساليب التي قد تساعدك في حمل الألم.

#### ما الذي أستطيع القيام به للتحكم بألمي؟

قد يفرض الألم حدوداً على بعض الأشياء التي تقوم بها، لكن ليس من المفروض أن يصبح متحكماً بحياتك. يلعب عقلك دوراً هاماً في كيفية شعورك بالألم. ويمكن أن يكون مفيداً التفكير بالألم كإشارة لاتخاذ إجراء إيجابي بدلاً من الخوف أو القلق بشأنه. كما يمكنك أن تتعلم طرقاً للتحكم بألمك. غير أن ما يفيد في حالة شخص ما قد لا يفيد في حالة سواه. لذا قد يتعين تجربة أساليب مختلفة إلى أن تعثر على ما هو الأفضل لك.

فيما يلي بعض الأمور التي يمكنك تجربتها:

- **خذ الأدوية بحكمة.** هناك أنواع مختلفة كثيرة من الأدوية يمكن أن تساعد في التحكم بألم التهاب المفاصل. يستطيع طبيبك أو الصيدلي مساعدتك في فهم الأدوية الأنسب لك وأفضل طريقة لاستخدامها.
- **التمارين.** بين البحث أن ممارسة التمارين المناسبة بانتظام يمكن أن تساعد في تخفيف الألم. كما أنها تحافظ على حركة مفاصلك وتقوي العضلات لدعم مفاصلك وتخفف الضغط النفسي وتحسن النوم. يستطيع معالج طبيعي أو طبيبك مساعدتك في إعداد برنامج يناسبك. راجع ورقة الغذاء الصحي والنشاط البدني للاطلاع على مزيد من المعلومات. للعثور على معالج طبيعي خذت إلى طبيبك أو راجع الموقع الإلكتروني الخاص بالجمعية الأسترالية للمعالجين الطبيعيين على العنوان [www.physiotherapy.asn.au](http://www.physiotherapy.asn.au) أو راجع دليل الهاتف الأصفر تحت كلمة Physiotherapist.

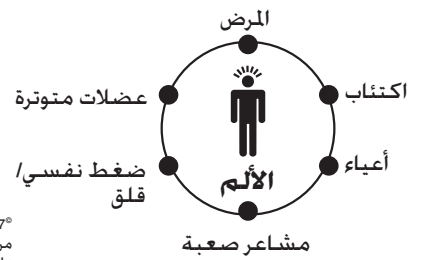
#### مالذي يسبب الألم؟

يمكن أن ينشأ ألم التهاب المفاصل عن:

- الالتهاب، وهو عبارة عن العملية التي تسبب الحرارة والتورم في مفاصلك
- التلف الذي يلحق بالمفاصل
- التوتر العضلي نتيجة محاولة حماية المفاصل من الحركات المؤلمة.

#### دورة الألم

يؤثر الألم والضغط النفسي والأعياء (التعب) والاكنتاب بعضها على بعض. فقد تبين مثلاً أن الأشخاص الذين يشعرون بالاكنتاب أو القلق أكثر حساسية للألم. ويمكن أن يجعلك هذا تشعر بأن الألم أسوأ. كما يمكن أن يؤدي إلى دورة متواصلة من الأعياء والاكنتاب.



الخبر السار هو أن دورة الألم هذه يمكن كسرها باستخدام بعض الإستراتيجيات الموصوفة أدناه.

إذا كنت في مقاطعة العاصمة الأسترالية، اتصل على الرقم 1900 6205 02 (02)، أما في تسمانيا فاتصل على الرقم 5899 6334 03 (03). (ملاحظة: في كوينزلاند، يُطلق على مركز العيش المستقل اسم LifeTec).

## • أساليب عقلية

- **الاسترخاء:** إن أساليب الاسترخاء، مثل التنفس العميق والتمثّل (الصور العقلية)، يمكن أن يساعدك في تخفيف الضغط النفسي والتوتر العضلي. يتعين ممارسة هذه الأساليب لتعلّمها، وقد تحتاج لتجربة بضع طرق قبل أن تجد طريقة مفيدة لك. هناك الكثير من الأقراص المدمجة والكتب المتوفرة في مكتب التهاب المفاصل أو المكتبة العامة في منطقتك لمساعدتك على تعلّم أساليب الاسترخاء.

- **سرف الانتباه:** إن تركيز انتباهك على شيء غير ألمك يمكن أن يفيدك أيضاً في حَمَل الألم. وقد يتضمن ذلك ممارسة التمارين والقراءة والاستماع إلى الموسيقى أو طرفاً أخرى لسرف انتباهك عن الألم.

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على تفاصيل دورات التحكّم الذاتي التي يمكن أن تعلّمك على ممارسة هذه الأساليب. وقد تجد من المفيد أيضاً زيارة معالج طبيعي لتعلّم أساليب عقلية أخرى بغية المساعدة على حَمَل الألم. للعثور على معالج طبيعي اتصل بالجمعية الأسترالية لعلم النفس على الرقم 497 333 1800 أو زر الموقع [www.psychology.org.au](http://www.psychology.org.au)

اتصل بمكتب التهاب المفاصل المحلي للحصول على مزيد من أوراق المعلومات عن التهاب المفاصل.

• **استخدم الحرارة والبرودة.** لم تثبت البحوث حتى الآن فوائد الحرارة والبرودة لالتهاب المفاصل. غير أن هذه العلاجات ملطّفة ومأمونة الجانب إذا استخدمت بانتباه. فالحرارة ترخي عضلاتك وتحفّز تدفق الدم. يمكنك تجربة حمام دافئ أو وضع كمادة حارة أو قنينة ماء ساخن فوق المكان الذي يؤلمك لمدة 15 دقيقة. أما البرودة فتجعلك لا تشعر بالألم في الأماكن المؤلمة وتخفف الورم. قد يكون من المفيد وضع علاجات البرودة، مثل كمادات الثلج، على المكان المؤلم لمدة 15 دقيقة إذا كان مفصلك متورماً ودافئ الملمس. يمكنك تكرار علاجات الحرارة أو البرودة خلال اليوم. تأكّد من عودة درجة حرارة جلدك إلى طبيعتها قبل إعادة استخدام العلاجات هذه وذلك لتجنب إلحاق أي أذى بالأنسجة. استفسر من طبيبك أو المعالج الطبيعي عمّا إذا كانت الحرارة أو البرودة الخيار الأفضل لك.

• **اعتني بمفاصلك ووفر الطاقة.** يمكن أن يساعد الاعتناء بمفاصلك في تخفيف الألم والضغط النفسي والتعب. وهو عبارة عن عادات بسيطة مثل تجنب الأنشطة التي تسبب الألم وطلب المساعدة عندما تكون بحاجة لها واستخدام أجهزة وأدوات المساعدة الخاصة لتسهيل عملية قيامك بالأشياء المختلفة. يمكنك العثور على معلومات عن هذه الأجهزة والأدوات لدى أحد مراكز العيش المستقل التي تُعرض فيها مجموعة واسعة من الأدوات والمعدات. يمكنك الحصول على مشورات، بما فيها مشورة بشأن الأماكن التي يمكنك أن تشتري منها هذه المعدات، إما شخصياً أو على الهاتف. توجد مراكز العيش المستقل في العواصم. زر الموقع [www.ilcaustralia.org](http://www.ilcaustralia.org) أو اتصل على الرقم 886 885 1300 لمعرفة عنوان المركز الأقرب إليك وللحصول على مزيد من المعلومات.

قد لا يكون هناك علاج شافٍ لألمك، لكن يمكنك أن تتعلّم كيفية التحكّم به. جرب أساليب مختلفة للعثور على الأسلوب الأفضل لك.

يقدم مكتب التهاب المفاصل المحلي معلومات وتوعية ودعمًا للمصابين بالتهاب المفاصل  
مكالمة مجانية 1800 011 041 [www.arthritisaustralia.com.au](http://www.arthritisaustralia.com.au)