

Health Education Regarding Pain Management પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

Non-pharmacological Pain Relieving Therapies

These complementary therapies do not replace your pain medicines, but can be used with medicines to give you even more relief.

દવા સિવાય પીડાને ઓછી કરતા ઉપચારો

આ પૂરક ઉપચારો તમારી પીડાની દવાઓને બદલતા નથી, પરંતુ તમને વધુ રાહત આપવા માટે દવાઓ સાથે તેનો ઉપયોગ કરી શકાય છે.

Non-pharmacological Pain Relieving Therapies

These complementary therapies may also be used during the time you are waiting for your pain medication to reach its peak effect.

દવા સિવાય પીડાને ઓછી કરતા ઉપચારો

જ્યારે તમે તમારી પીડાની દવા તેની સંપૂર્ણ અસર સુધી પહોંચે તેની રાહ જોઈ રહ્યા હોવ ત્યારે પણ પૂરક ઉપચારોનો ઉપયોગ થઈ શકે છે.

Non-pharmacological Pain Relieving Therapies

In most cases you have a choice. Your doctor can help you choose the combination of best drug and non-drug treatments for your pain.

દવા સિવાય પીડાને ઓછી કરતા ઉપચારો

મોટાભાગના કિસ્સાઓમાં તમારા ડૉક્ટરની મદદ સાથે તમારી પીડા માટે શ્રેષ્ઠ દવા લેવી કે દવા સિવાયના ઉપચારો લેવા તે નક્કી કરવામાં મદદ કરે છે.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

1. Hot and cold therapy :

Can reduce the pain caused by sore muscles and muscle spasms, can reduce pain that comes from joint problems or irritated nerves.

1. ગરમી - ઠંડકનો ઉપચાર:

સ્નાયુઓમાં થતા દુઃખાવા અથવા ખેંચાણને કારણે, સાંધાની સમસ્યાઓ અથવા ચેતાઓમાં થતી તકલીફને કારણે થતી પીડાને ઘટાડી શકે છે.

COLD THERAPY

It an excellent way to reduce pain and swelling. Cold Therapy is great for Back Pain, Strains, Headache, Tension, Spasms, Sprains, Itching, Fever, Stings.

કોલ્ડ થેરાપી

કોલ્ડ થેરાપી પીડા અને સોજો ઘટાડવાનો ઉત્તમ માર્ગ છે. કોલ્ડ થેરાપી પીડનો દુઃખાવો, તાણ, માથાનો દુઃખાવો, તણાવ, ખેંચાણ, મચકોડ, ખંજવાળ, તાવ, ડંખ માટે ઉત્તમ છે.

HEAT THERAPY

Helps stimulate blood flow for faster healing and soothe soreness. Heat Therapy is great for Stiffness, Arthritis, Tension Spasms, Fibromyalgia, Soreness, Relaxation, Menstual Pain, Dry eyes.

હીટ થેરાપી

હીટ થેરાપી રક્ત પ્રવાહને વધારીને દુઃખાવામાં ઝડપી રાહત આપે છે. હીટ થેરાપી સાંધા જકડવા, સંધિવા, તણાવ, ખેંચાણ, ફાઇબ્રોમાયાલજીયા, દુઃખાવો, આરામ, માસિક પીડા, આંખો કોરી પડવા માટે ઉત્તમ છે.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

2. Massage :

Can help your body heal itself by breaking down muscle tension and pressure on nerves.

માલિશ

સ્નાયુઓના તણાવ અને નસો પરના દબાણને ખોલીને ઓછું કરીને પીડા ઓછી કરવામાં અને સ્વસ્થ થવામાં મદદરૂપ થાય છે.

3. Physical therapy :

Physical therapies are well suited to treat sudden injuries, as they provide appropriate movement and reassurance during this painful phase of recovery.

ફિઝિકલ થેરાપી

ફિઝિકલ થેરાપી અચાનક થયેલી ઇજાઓની સારવાર માટે યોગ્ય છે, કારણ કે તેનાથી ઇજા પાર રૂઝ આવે ત્યાં સુધી પીડાને ઓછી થાય છે અને હાલનચલનમાં મદદરૂપ થાય છે.

Common Physical Therapy Treatments

Exercise
Ultrasound
TENS
Massage
Dry Needling
Heat or Ice
Pain Neuroscience Education (PNE)

સામાન્ય ફિઝિકલ થેરાપીના ઉપચારો

કસરત
અલ્ટ્રાસોઉન્ડ
ટેન્સ
મસાજ
ડ્રાય નીડલિંગ
ગરમી - ઠંડકનો ઉપચાર
પેઈન ન્યુરોસાયન્સ એજ્યુકેશન

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

4. Yoga :

Yoga is a practice that connects the mind and body, and can help people with chronic pain by improving flexibility, reducing inflammation, and helping them cope with their pain mentally.

4. યોગ

યોગ એક એવી ક્રિયા છે જે મન અને શરીરને જોડ છે. તેનાથી વારંવાર થતા દુઃખાવા અને સોજાને ઘટાડીને લવચીકતામાં સુધારો કરીને દર્દીને માનસીક રીતે પીડાનો સામનો કરવામાં મદદ રહે છે.

5. Music therapy :

Music therapy works in chronic pain management by providing sensory stimulation that evokes a response in the patient, spiritual music etc.

મ્યુઝિક થેરાપી

મ્યુઝિક થેરાપી કોનિક પેઈન મેનેજમેન્ટમાં સંવેદનાત્મક ઉત્તેજના પ્રદાન કરીને કામ કરે છે જે દર્દીમાં પ્રતિભાવ પેદા કરે છે, દા.ત. આધ્યાત્મિક સંગીત વગેરે.

Music therapy

Spiritual music creates a positive response in the patient to relieve pain by communicating consciousness to other musical senses.

મ્યુઝિક થેરાપી

આધ્યાત્મિક સંગીત અન્ય સંગીત ઇન્દ્રિયોમાં ચેતનાનો સંચાર કરી દર્દીમાં પીડા દૂર કરવા સકારાત્મક પ્રતિભાવ ઉભો કરે છે.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

6. Relaxation techniques :

a) Deep breathing techniques :

Slow and relaxed breathing methods, help relieve tension and pain.

6. આરામ કરવાની તકનીકો :

a) ઊંડા શ્વાસ લેવાની તકનીકો :

ધીમી અને હળવા શ્વાસ લેવાની પદ્ધતિઓ, તણાવ અને પીડાને દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.

Benefits of deep breathing

70% of toxins are released simply by breathing properly. If you aren't breathing properly the toxins do not get released.

ઊંડા શ્વાસના ફાયદા

70 ટકા જેરી પદાર્થ ફક્ત યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેવાથી મુક્ત થાય છે. જો તમે યોગ્ય રીતે શ્વાસ લેતા નથી, તો જેરી પદાર્થો બહાર નીકળતા નથી.

Benefits of deep breathing

Relieves emotional distress. Clear out negative or confused feelings with a deep breathing.

ઊંડા શ્વાસના ફાયદા

ભાવનાત્મક તકલીફમાં રાહત મળે છે. ઊંડા શ્વાસ સાથે નકારાત્મક અથવા મૂંઝવણભરી લાગણીઓ દૂર થાય છે.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

Benefits of deep breathing

Improves your blood circulation.
Deep breathing releases carbon dioxide and increases oxygen supply improving the quality of blood.

ઊંડા શ્વાસના ફાયદા

તમારા લોહીના પરિભ્રમણને સુધારે છે.
ઊંડા શ્વાસ લેવાથી કાર્બન ડાયોક્સાઇડ મુક્ત થાય છે અને ઓક્સિજનનો પુરવઠો વધે છે, લોહીની ગુણવત્તામાં સુધારો થાય છે.

Benefits of deep breathing

Breathing slowly will release tension. When you are afraid, stressed or nervous, deep breathing will help you feel relaxed.

ઊંડા શ્વાસના ફાયદા

જ્યારે તમે ભયભીત, તણાવગ્રસ્ત અથવા નર્વસ હોવ ત્યારે હળવા શ્વાસ લેવાની તણાવમુક્ત થવાય છે અને હળવાશ અનુભવાય છે.

How to do deep breathing?

- **Step 1** - Count to 5 and inhale through your nose. Expand your belly and feel your body being filled with healing energy.
- **Step 2** - Hold and count to 3 feel the healing energy cycle through your body.

ઊંડા શ્વાસ કેવી રીતે લેવો?

- **પગલું 1** - 5 સુધીની ગણતરી કરો અને તમારા નાક દ્વારા શ્વાસ લો. તમારા પેટને વિસ્તૃત કરો અને અનુભવો કે તમારું શરીર હીલિંગ ઊર્જાથી ભરેલું છે.
- **પગલું 2** - તમારા શરીર દ્વારા હીલિંગ ઊર્જા ચક્રને 3 સુધી પકડી રાખો અને ગણતરી કરો.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

How to do deep breathing?

- **Step 3** - Exhale completely with slightly open mouth count to 5.
- Envision the toxic and negativities leaving body
- **Step 4** - Repeat until you are completely relaxed.

ઊંડા શ્વાસ કેવી રીતે લેવો?

- **પગલું ૩** - સહેજ ખુલ્લા મોંથી ૫ સુધીની સંખ્યા સાથે સંપૂર્ણ શ્વાસ બહાર કાઢો.
- શરીર છોડીને જતા ઝેરી અને નકારાત્મકતાની કલ્પના કરો.
- **પગલું ૪** - જ્યાં સુધી તમે સંપૂર્ણપણે આરામ ન કરો ત્યાં સુધી પુનરાવર્તન કરો.

B) Thinking calmly

- Spend 5 minutes imagining a calming, scene such as as sunny afternoon in nature, surrounded by green trees and birdsongs.

B) શાંતિથી વિચારવું :

- ૫ મિનીટ માટે મનને ગમે એવા આહલાદક વાતાવરણની કલ્પના કરો, જેમ કે સૂર્યના કિરણોથી ઉજ્જવળ લીલા વૃક્ષો અને પક્ષીઓના કલરવ સાથેની નયનરમ્ય બપોર.

C) Progressive muscle relaxation :

- Involves tensing and relaxing each muscle group in turn, for 10 second each, from the head to the toes.
- Focus on breathing and avoid muscles that feel painful.

C) સ્નાયુઓમાં ઉત્તરોત્તર રાહત :

- જેમાં માથાથી અંગુઠા સુધીના દરેક સ્નાયુઓના જૂથને ૧૦ સેકન્ડ ખેંચીને આરામ આપવો. શ્વાસ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો
- પીડાદાયક સ્નાયુઓને ખેંચવાનું ટાળો.

Health Education Regarding Pain Management

પીડાના અટકાવ સંબંધિત આરોગ્ય શિક્ષણ

D) Calming activities :

- Set aside time for relaxing activities such as having a warm bath, reading a book or crafing.

D) શાંત કરવા માટેની પ્રવૃત્તિઓ :

- આરામની પ્રવૃત્તિઓ માટે સમય ફાળવો જેમ કે ગરમ પાણીથી સ્નાન કરવું, પુસ્તક વાંચવું અથવા હસ્તકલા કરવી.

Note :

- If still patient complains of pain and the pain doesn't subside after using these therapies, kindly approach nearest Pain Management Center or concerned Doctor for further management.

નોંધ :

- જો દર્દી હજી પણ પીડાની ફરિયાદ કરે છે અને આ ઉપચારનો ઉપયોગ કાર્ય પછી પણ દુઃખાવો ઓછો થતો ના હોય, તો કૃપા કરીને નજીકના પેઇન મેનેજમેન્ટ સેન્ટર લઇ જાઓ અથવા વધુ માહિતી માટે ડૉક્ટરનો સંપર્ક કરો.