

રોગી સૂચના માર્ગદર્શિકા

(ક્રોનિક મસ્ક્યુલો સ્કેલેટલ દર્દ)

દર્દી માહિતી માર્ગદર્શિકા

(ક્રોનિક મસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ પીડા)

PATIENT INFORMATION GUIDE CHRONIC COMPREHENSIVE MUSCULOSKELETAL PAIN MANAGEMENT [CCPM]

CCPM

जीर्ण लगातार मांसपेशीक दर्द

हालांकि, जीवाश्म जैसी चीजें जिनमें मनुष्य सहन नहीं कर सकता, दर्द पहला होता है। हमारे दैनिकी जीवन में, दर्द एक आम समस्या है। जो दुख और पीड़ा पहले से ही चल रहा है, वह कई लोगों के जीवन का हिस्सा बन चुका है। दर्द एक या अधिक शरीर के हिस्सों, सबसे अधिक मांसपेशियों और हड्डियों सहित, आता-जाता है। हालांकि, हमें इसका कारण पता नहीं होता। कुछ लोगों को ऐसी स्थिति हो सकती है जिसमें दर्द को पूरी तरह से नियंत्रित नहीं किया जा सकता है, बावजूद दर्द निवारक दवाओं और अन्य चिकित्सा प्रक्रियाओं के। आज की नगरीकृत समाज में ऐसी एक समस्या के बारे में अधिकांश लोगों को पता होता है और वे यह ध्यान नहीं देना चाहते कि कुछ केवल उन्हीं को ही दुखी कर रहा हो। व्यवहारिक रूप में, संभावित प्रमाण पर आधारित अच्छे उपचार विकल्प मौजूद हैं। इस लेख में व्यक्ति को सरदर्द से पीड़ित लोगों की जरूरत मंदथरेपी में शामिल होने और योगदान के बारे में है।

शोध के अनुसार, ऐसी व्याख्या नहीं की जा सकती है कि ऐसा अपरिभाषित दर्द संवेदनशीलता के कारण होता है। एक ऐसी घटना जो दरवाजे की वफिल अग्नचितावनी में गलत तरीके से आगकी चेतावनी देती है, उदाहरण के रूप में, सादा मतलब यह है कि दर्द मौजूद है, मध्यतंत्रिकातंत्र में होने के बावजूद दर्द को उत्पन्न करने वाले कारकों के अभाव में भी। आज कल, इसे केंद्रीयतंत्रिकातंत्र के रूप में उल्लेख किया जाता है। शोध प्रमाण साबित करते हैं कि इसे ज्यादा संवेदनशीलतंत्रिकातंत्र का परिणाम माना जा सकता है जो किसी पहले के चोट, शारीरिक समस्या या बीमारी के कारण हो सकता है। लेकिन औषधिक घटनाएं पूरी तरह से ठीक होने या सामान्य होने के बावजूद, नर्वस सिस्टम उसे आगे भी चालू रखने का पालन करने की क्षमता रखता है। यह अक्सर एक बीमारी या चोट के परिणामस्वरूप होता है। हालांकि, यह केवल एक सहायक लक्षण नहीं है, बल्कि यह अपनी अलग अवस्था है, जिसमें अपनी स्वयं की चिकित्सा परीभाषा और विज्ञानशास्त्र होती है।

सरदर्द के कारण आमतौर पर शारीरिक से ज्यादा चीजों के होते हैं। इसके कारण मानसिक, भावनात्मक और सामाजिक तत्व हो सकते हैं। कई अनुसंधानों ने साबित किया है कि दर्द एक अनुभूति है बल्कि एक अनुभूति है। इसलिए, पहले से ही उल्लिखित तत्वों की भूमिका संभावित रहती है। हालांकि, यह आश्चर्यजनक है कि बिना प्रत्यक्ष ऊतक के कोई खास क्षति, चिकित्सकों को राहत मिलती है कि ऐसी अनुभूतियों का खतरनाक नहीं होता है। हालांकि, इसके अधिकारिक रूप से यह कुछ मुद्दों को छोटा सा कर देता है जब यह संबंधित रोगक बारे में विशेष ज्ञान और जानकारी को सामान्य दरबार को देने की बात आती है।

एक अवधारणा के अनुसार जिसे "जीव-मानसिक-सामाजिक" दृष्टिकोण कहा जाता है -, अनदिरा, सुस्ती, गलत दर्द की समझ, उम्र, सामाजिक दबाव, नकारात्मक विचार, चिंता, उदास और लगी, ये सभी चिकित्सा में अहम संश्लेषित बहुकारकीय प्राणिक हैं जो जीर्ण लगातार दर्द से जुड़े होते हैं। इन जीर्ण लगातार लक्षणों को प्रबंधित करने में दर्द विशेषज्ञ, एनेस्थेसिस्ट, फजियोथेरेपिस्ट और क्लिनिकल मनोवैज्ञानिक जैसे कई विशेषज्ञों का महत्व अत्यधिक होता है। इंटरवेंशनल उपचार जिनमें रोगी की अधिक संलग्नता शामिल होती है, जैसे स्वयं-प्रबंधन और दर्द शिक्षा, शारीरिक और मनो वैज्ञानिक चिकित्सा के अलावा, अपरिहार्य हैं।

जीर्ण लगातार मांसपेशीक दर्द को सबसे अच्छे ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है जब स्वयं-प्रबंधन रणनीतियाँ जैसे अच्छे कार्य स्थल, सुधारी हुई मनोदशा, सही दवा प्रबंधन, ध्यान केंद्रित करना, अच्छी नींद, बेहतर मनोरंजन, सुख दृगतिविधियाँ और सामाजिक संलग्नता, इनके साथ दर्द मानोवर्जिज्ञान शिक्षा के साथ अमल में लाई जाती हैं। इसके अलावा, एक नियमिति घरेलू व्यायाम कार्य क्रमस्थिति में सुधार करने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकता है।

"जीवित रहने के लिए आवश्यक दुखको समझो, उसका कारण खोजो, सही उपचार ढूंढो और माहिरों के साथ इसे लागू करो" – तड़िकुरल

तड़िकुरल के अनुसार, हम दीर्घकालीन सततमांसपेशीकदर्द से आसानी से और सफलता पूर्वक निपटसकते हैं, दर्द को पहचानकर, दर्द के कारणों को खोज करऔर सही और उचित उपचारविधियों का पालन करके।

स्कुलोस्केलेटल दर्द के अव्यावहारिक रूप से संचालित करने के संबंध में स्वयं-प्रबंधन रणनीतियों को सबसे अच्छे ढंग से प्रबंधित किया जा सकता है जब एक अच्छा कार्य वातावरण, मनोदशा में सुधार, उचित दवा प्रबंधन, ध्यान केंद्रित करना, अच्छी नींद, बेहतर मनोरंजन, आरामदायक गतिविधियाँ और सामाजिक संगठन सहित किए जाते हैं और यहां तक कि दर्द वर्जिज्ञान शिक्षा थेरेपिस्ट से भी प्राप्त हो। इसके अलावा, नियमिति घरेलू व्यायाम कार्यक्रम स्थिति में सुधार करने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान कर सकता है।

સ્નાયુઓના સાંધાના લાંબા ગાળાનો સ્થાયી દુખાવો અને પીડા

(કરોનિક પર્સિસ્ટન્ટ મુસ્ક્યુલોસ્કેલેટલ પેન)

સમસ્યા અને સમાધાન

એવી વસ્તુઓ છે જે માણસ દ્વારા સહન કરી શકાતી નથી, તેમાં પીડા છે જે પ્રથમ આવે છે, અને પીડા એ આપણા રોજિંદા જીવનમાં એક સામાન્ય સમસ્યા છે. ખાસ કરીને ઘણા લોકો માટે, લાંબા સમયથી જે પીડા અને વેદના છે તે તેમના જીવનનો એક ભાગ બની ગઈ છે. સ્નાયુઓ અને હાડકાના વિસ્તારોમાં શરીરના બે કે તેથી વધુ ભાગ માં પીડા સમયાંતરે આવે છે અને જાય છે. પરંતુ આપણને તેનું કારણ ખબર નથી. કેટલાક લોકોને એવી સ્થિતિ હોઈ શકે છે જ્યાં એનાલ્જેસિક્સનું પાલન કર્યા પછી પણ પીડા સંપૂર્ણપણે નિયંત્રિત થતી નથી અને પીડાને દૂર કરવા માટે વધુ તબીબી પગલાં લેવામાં આવે છે. આજના સમયમાં મોટા ભાગના લોકો આવી પરિસ્થિતિનો સામનો કરી રહ્યા છે, અને મારે એવું વિચારવાની જરૂર નથી કે માત્ર હું જ આ રીતે દુઃખી થઈ રહ્યો છું. આ માટે વ્યવહારિક રીતે શક્ય પુરાવાના આધારે સારવારની સારી પદ્ધતિઓ છે. આ પ્રકારની સારવારમાં પીડાથી પીડાતા લોકોના સમસ્યા અને સમાધાન વિશેનો લેખ છે.

અધ્યયનોએ દર્શાવ્યું છે કે આપણા શરીરના કોઈ પણ ભાગમાં દુખાવો, જ્યાં પીડાનું કારણ, નર્વસ સિસ્ટમની અતિશય ઉત્તેજનાને કારણે થાય છે, જે રીતે એક ક્ષતિગ્રસ્ત ફાયર એલાર્મ ડિવાઇસ ભૂલથી આગની ચેતવણી આપે છે, તેવી જ રીતે આપણા શરીરમાં એક ઘટના આપણને એ વાતનો અહેસાસ કરાવે છે કે જ્યારે પીડાના કોઈ કારણો ન હોય ત્યારે પણ સેન્ટ્રલ નર્વસ સિસ્ટમમાં દુખાવો થાય છે. આ અભ્યાસ એવું પણ સૂચવે છે કે જો કોઈને પહેલેથી જ શરીરને કોઈ ઈજા થઈ હોય તો અન્ય પ્રકારની શારીરિક સમસ્યાઓ અથવા કોઈપણ બિમારીઓના પરિણામે આ રીતે વધુ પડતી ઉત્તેજિત નર્વસ સિસ્ટમમાં થઈ શકે છે. પરંતુ એવું બહાર આવ્યું છે કે આટલા લાંબા સમય સુધી સતત પીડા થવાનું કારણ એ છે કે તે સ્વસ્થ થયા પછી અથવા સામાન્ય થયા પછી પણ તે નર્વસ સિસ્ટમ તે ઉત્તેજનાની સ્થિતિને અનુસરવાનું ચાલુ રાખે છે.

આ લાંબા સમય સુધી થતી પીડાનું એકમાત્ર કારણ શારીરિક ઘટનાઓ નથી. શું તમે માની શકો છો કે મન પણ એક કારણ છે? પણ એ જ સત્ય છે. અભ્યાસો એવું પણ સૂચવે છે કે તે પીડા તરફ દોરી જતા પરિબળો મન, વિચાર અને સમાજ પર આધારિત છે. પીડા એ માત્ર શરીરમાં એક પ્રકારની સંવેદના નથી. વિવિધ અભ્યાસો દ્વારા એ પણ સાબિત થયું છે કે આ એક ભાવનાત્મક બાબત છે. તેથી આ તમામ કારણો સ્વીકાર્ય છે. તે વિચિત્ર છે કે જ્યારે આપણા શરીરમાં પેશીઓને કોઈ નુકસાન ન થાય ત્યારે પણ પીડા થાય છે. પરંતુ આવા દર્દી હાનિરહિત હોય છે, પરંતુ સાથે સાથે તેમાં સામેલ લોકોને આ પ્રકારની પીડાના કારણો અને માહિતી પહોંચાડવામાં પણ કેટલીક મુશ્કેલીઓ ઊભી થાય છે.

કહેવાતા "બાયોસાયકોલોજિકલ" ખ્યાલ મુજબ, ચિંતા, હતાશા, અનિદ્રા, થાક, પીડા, વૃદ્ધત્વ, સામાજિક દબાણ વિશેની ગેરસમજો નકારાત્મક વિચારો અને લિંગને દીર્ઘકાલીન પીડા સાથે નજીકથી સંકળાયેલા બહુમુખી પરિબળો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. આ પ્રકારના દીર્ઘકાલીન દર્દને મટાડવામાં પેઇન ફ્રિઝિશિયન, એનેસ્થેટિસ્ટ, ફ્રિઝિયોથેરાપિસ્ટ અને ક્લિનિકલ મેન્ટલ હેલ્થ પ્રોફેશનલ્સ જેવા વિવિધ વ્યાવસાયિકોની ભૂમિકા મહત્વની છે. તેમના દ્વારા આપવામાં આવતી શારીરિક અને માનસિક ઉપચારોની સાથે સાથે, ચિકિત્સકનું સ્વ-સંચાલન અને પીડાનું વૈજ્ઞાનિક જ્ઞાન એ દર્દીઓનું યોગદાન છે અને રાહત ઝડપથી ઉપલબ્ધ થશે. તે અર્થમાં, કાર્યાત્મક ઉપચારો કે જેમાં પીડાથી પીડાતા લોકોના સહકારની જરૂર હોય છે તે અનિવાર્ય છે.

દીર્ઘકાલીન સ્થિર સ્નાયુ સાંધાના દુખાવાને શ્રેષ્ઠ રીતે નિયંત્રિત કરી શકાય છે અને ઉકેલી શકાય છે જ્યારે તમામ સ્વ-વ્યવસ્થાપન વ્યૂહરચનાઓ જેવી કે સારું કામનું વાતાવરણ, સુધારેલ મૂડ, દવાનું યોગ્ય સંચાલન, ધ્યાન ભંગ, સારી ઊંઘ, વધુ સારું મનોરંજન, આરામદાયક પ્રવૃત્તિઓ અને સામાજિક જોડાણને ચિકિત્સકો પાસેથી પીડા વિશેનું શિક્ષણ પ્રાપ્ત કરવા સાથે અમલમાં મૂકવામાં આવે છે.

રોગોની ઓળખ માટે, તેના કારણો સુધી પહોંચવા માટે અને તિરુગુલ્લર પદ્ધતિ દ્વારા તેનું નિદાન કરવા અને સ્નાયુઓના સાંધાના લાંબા ગાળાના સ્થાયી સાંધાના દુખાવા અને પીડાના કારણો જાણીને અને સારવારની પદ્ધતિઓ અપનાવીને આપણે તેને સરળતાથી અને સફળતાપૂર્વક દૂર કરી શકીએ છીએ. આ છે દુખાવાને દૂર કરવાની રીત..

વ્યવસ્થાપન સિદ્ધાંતો

કોનિક પ્રયંત મસૂરસંધિવાદી દુખાણને સર્વોત્તમ રીતે વ્યવસ્થાપિત કરવામાં આવે છે ક્ષમિતનો આત્મ-વ્યવસ્થાપન જેવી સ્વયંપ્રબંધન નીતિઓ, સારી કાર્યસ્થળ, સુધારેલ મૂડ, યોગ્ય ઔપધારસપાસ, ધ્યાન મુખી આપ્તાંગણ, સારવારવાર નીંદ, સુધારેલ રમતગમત, આનંદપૂર્વક પ્રવૃત્તિઓ અને સામાજિક સંગતિની સાથે પ્રયોજનકારી પેઢીનું અમલ થશે. વધુમાં, નિયમિત ઘરેલું વ્યાયામ કાર્યક્રમ પ્રગતિમાં મૂલ્ય ઉમેરી શકે છે.

Chronic persistent musculoskeletal pain

Though there are few things that humans cannot endure, pain is the first. In our daily lives, pain is a regular issue. The agony and suffering that has been around for a long time has become a part of many people's lives. Pain comes and goes in two or more areas of the body, including the muscles and bones. However, we do not know why this is the case. Some persons may have a condition in which the pain is not totally managed despite pain medication and further medical procedures. Most people in today's civilized society are familiar with such a predicament and not have to believe that something is exclusively hurting only them. In practice, good treatment options based on probable evidence exist. This is an article regarding the involvement and contribution required from the people suffering with persistent pain in such therapies.

Nervous system sensitization

According to research, such unexplainable discomfort is produced by nervous system overstimulation. A phenomenon comparable to how a defective fire alarm mechanism incorrectly alerts of a fire, for example, may imply that pain is present in the central nervous system even in the absence of pain provoking factors. Today, this is referred to as central nervous system sensitization. Research evidence suggests that this over-stimulated nervous system may be the result of an earlier injury, physical problem or illness. But more chronic persistent pain is known to be caused by the nervous system continuing to follow that trigger even after the physical events have healed or returned to normal. It

frequently occurs as a result of a disease or injury. However, it is not merely an accompanying symptom, but rather a separate condition in its own right, with its own medical definition and taxonomy.

Reasons for chronic pain

The reasons for persistent pain are frequently more than just physical. It is caused by mental, emotional, and social elements. Several investigations have proven that pain is a perception rather than a sensation. As a result, the function of the aforementioned components remains probable. Although it is surprising that pain arises without apparent tissue damage, therapists are relieved that such sensations are not hazardous. However, it creates small issues in terms of giving particular knowledge and information regarding such ailments to the general audience.

Bio-psychosocial approach

According to a concept called “bio-psychosocial” approach - Anxiety, melancholy, sleeplessness, lethargy, wrong pain conceptualization, age, societal pressure, negative thoughts, and gender are recognized multifactorial variables intimately associated to chronic pain. The importance of several professionals such as a pain specialist, anesthetist, physiotherapist, and clinical psychologist in managing these chronic symptoms is incredibly large. Interventional treatments that involve greater patient engagement, such as self-management and pain education, are inevitable in addition to the physical and psychological therapy they deliver.

Management principles

Chronic persistent musculoskeletal pain can be best managed when self-management strategies such as a good work environment, improved mood, proper medication management, shifting focus, good sleep, better recreation, leisurely activities, and social engagement are implemented in conjunction with pain neuroscience education from therapists. Further, a regular home exercise program may provide value addition in improving the status.



प्रबंधन सुझाव:

सतर्कता ध्यान: सतर्कता ध्यान में वर्तमान क्षण पर ध्यान केंद्रित करना और वचिारों और भावनाओं को नर्णय के बनिा अवलोकन करना शामिल होता है। यह दर्द की तीव्रता को कम करने और अव्याप्त दर्द के साथ सहानुभूति में सुधार करने में प्रभावी साबति हुआ है।

नींद का स्वच्छंद: अव्याप्त दर्द को प्रबंधति करने के लिए पर्याप्त नींद मलिना महत्वपूर्ण है, इसलएि अच्छी नींद की आदतें बनाने में सहायक हो सकती है। इसमें नयिमति नींद का अनुसूची तय करना, सोने से पहले कैफीन और शराब से बचना, और एक सुखद नींद वातावरण बनाना शामिल होता है।

पोषण: स्वस्थ आहार खाना शरीर में सूजन को कम करने और संपूर्ण स्वास्थ्य में सुधार करने में मदद कर सकता है, जसिका दर्द पर सकारात्मक प्रभाव हो सकता है।

सामाजकि समर्थन: चरिकालकि दर्द की चुनौतयिों को समझने वाले अन्य लोगों से जुड़ना, भावनात्मक समर्थन और मान्यता प्रदान कर सकता है, जो दर्द के साथ संघर्ष करने के लिए महत्वपूर्ण हो सकता है।

मन-शरीर चकित्सा: सुखावही, योग और ताई ची जैसी अभ्यास से दर्द को कम करने और समग्र कल्याण में सुधार करने में मदद मलि सकती है।

मानसकि पुनर्गठन: इसमें दर्द के बारे में नकारात्मक या अनुचित वचिारों का सवाल करना और उन्हें सकारात्मक या यथार्थवादी वचिारों से बदलना शामिल हो सकता है। चकितिक रोगी की मदद करेगा नकारात्मक वचिारों और दर्द के बारे में वशिवासों को पहचानने और प्रश्न करने में, जैसे बड़बड़ाहट (उदा. "यह दर्द कभी नहीं जाएगा") या सार्वसामान्यकरण (उदा. "मेरा दर्द के कारण मैं कुछ नहीं कर सकता")।

व्यवहारकि सक्रयिण: चकितिक रोगी को प्रसन्नता और महत्वपूर्ण गतिविधियिों में संलग्न होने के लिए प्रोत्साहति कयिा जाएगा, भले ही उन्हें दर्द से प्रतर्बिधति हो। यह मनोदशा और समग्र कार्यक्षमता में सुधार में मदद कर सकता है।

व्यायाम और शारीरकि गतिविधि: व्यायाम से मांसपेशयिों को मजबूत करने, लचीलापन में सुधार करने और दर्द को कम करने में मदद मलि सकती है। चलना, तैरना और साइकलिगि जैसे न्यूनतम प्रभाव के साथी गतिविधियिों वशिष रूप से सहायक हो सकती हैं।

सहानर्दिश वकिसति करना: चकितिक रोगी के साथ काम करके, दर्द से संबंधति पीड़ा को संभालने के लिए सहानर्दिश वकिसति करने में मदद की जाएगी, जैसे सुखावही तकनीकें, वमि distraction, और गतिविधि-धारणी (अर्थात गतिविधियिों को छोटे, संचालनीय कदमों में वभिजति करना)।

लक्ष्य नर्धारण: चकितिक रोगी के साथ मलिकर, वापस कार्य पर जाने या सामाजकि गतिविधियिों में संलग्न होने जैसे मायने और प्राप्तयिों वाले लक्ष्य सेट करने में मदद करेगा।

ग्रेडेड एक्सपोजर: दर्द का कारण बनने वाली गतिविधिया चलन के सूतर को धीरे-धीरे बढ़ाना, रोगयिों को ऐसी गतिविधियिों से भय और तालयिों खत्म करने में मदद कर सकता है जो उन्हें दर्दभरी लगती हैं।

शक्तिषा: दर्द के कारणों और तंत्रों के बारे में सीखना, व्यक्तयिों को यह समझने में मदद कर सकता है कि दर्द कैसे काम करता है और इसे सकारात्मक ढंग से प्रबंधति कैसे कयिा जाए।

आत्म-मॉनटरिंग: एक दर्द डायरी रखने से व्यक्तियों को अपने दर्द के स्तर को ट्रैक करने, उत्प्रेरकों की पहचान करने और वभिन्न दर्द प्रबंधन रणनीतियों के प्रभाव को मॉनटर करने में मदद मिल सकती है।

दर्द के गलत धारणाएँ

"दर्द के गलत धारणाएँ" दर्द के बारे में आम भ्रम या गलतफहमियों को कहते हैं जो व्यक्तियों के दर्द को महसूस करने और प्रबंधित करने के तरीके को प्रभावित कर सकते हैं। दर्द के गलत धारणाएँ वे दर्द के बारे में विश्वास या मान्यताएँ होती हैं जो वैज्ञानिक प्रमाण द्वारा समर्थित नहीं होती।

दर्द हमेशा ऊतकों में क्षतिकी नशानदही करता है: दर्द तंत्रिका में बदलाव या मानसिक कारकों द्वारा भी हो सकता है, जैसे कीमती और चर्चा। उदाहरण के लिए, फाइब्रोमायोजिया और अविरल पीठ दर्द जैसे चिकित्सा दर्द के संक्रमण में हमेशा ऊतकों में क्षतिकी अनुमान नहीं होता है, लेकिन यह तंत्रिका दर्द संकेतों को प्रसंस्करण में परिवर्तन करने का माना जाता है।

दर्द हमेशा ऊतकों के हानिके अनुपात में होता है: अध्ययनों ने दिखाया है कि दर्द की तीव्रता हमेशा ऊतकों के हानिके गंभीरता से संबंधित नहीं होती है। उदाहरण के लिए, अंग-हृण के अनुभव करने वाले लोगों को कभी-कभी अंग में दर्द का अनुभव हो सकता है, हालांकि यहां कोई ऊतक हानि नहीं होती है (फैटम लम्बि दर्द)।

दर्द हमेशा चोट के स्थान पर सीमित होता है: रफिड दर्द, जहां दर्द उन शरीर क्षेत्रों में महसूस होता है जो सीधे चोट से संबंधित नहीं होते हैं, एक अच्छी तरह से प्रमाणित घटना है। उदाहरण के लिए, हृदय रोग के संक्रमण वाले लोग अपने हाथ या जबड़े में दर्द का अनुभव कर सकते हैं, हालांकि समस्या हृदय में होती है।

दर्द हमेशा एक निश्चित कारण होता है: अज्ञात कारण से होने वाला दर्द, जहां दर्द बनी किसी स्पष्ट कारण या उत्प्रेरक के होता है, एक मान्यता प्राप्त स्थिति है। कुछ मामलों में, अज्ञात कारण से होने वाले दर्द का मूल कारण तंत्रिका में परिवर्तन या मानसिक कारकों से संबंधित हो सकता है।

दर्द हमेशा दवाई का प्रतिक्रियाशील होता है: हालांकि दर्द दवाओं का उपयोग कुछ लोगों के लिए पेशेवर हो सकता है, लेकिन सभी लोग उत्तर नहीं देते हैं, और कुछ लोग अनचाहे परिणाम या जोखिमों का सामना कर सकते हैं। इसके अलावा, व्यायाम, शारीरिक चिकित्सा और मानसिक-व्यवहारिक चिकित्सा जैसे गैर-फार्माकोलॉजिकल उपचारों का भी दर्द प्रबंधन में सामर्थ्य प्रदर्शित हुआ है।

"कोई दर्द, कोई प्राप्ति नहीं": यह धारणा यह सुझाती है कि दर्द इलाज प्रक्रिया का आवश्यक हिस्सा है और व्यक्तियों को अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने के लिए दर्द को सहन करना चाहिए। हालांकि, दर्द को सहन करने से दर्द बढ़ सकता है और ठीक होने में देरी कर सकता है।

"दर्द सिर्फ आपके मस्तिष्क में है": यह गलतफहमी यह सुझाती है कि दर्द एक वास्तविक शारीरिक अनुभव नहीं है, बल्कि यह एक मानसिक या भावनात्मक अनुभव है। हालांकि, दर्द एक जटिल और बहुपक्षीय अनुभव है जिसमें शारीरिक और मानसिक कारक दोनों शामिल होते हैं।

"दर्द कमजोरी की नशानी है": यह धारणा सुझाती है कि दर्द का अनुभव करना कमजोरी या कम बलवानता की नशानी है। हालांकि, दर्द चोट या हानिकी एक सामान्य और प्राकृतिक प्रतिक्रिया है, और दर्द का अनुभव करना कमजोरी की नशानी नहीं है।

"दर्द स्वयं ही ठीक हो जाएगा": यह धारणा सुझाती है कि दर्द हमेशा स्वयं ही समाप्त हो जाएगा बनिा किसी हस्तक्षेप के। हालांकि, चरिकालकि दर्द स्वयं ही स्थायी हो सकता है, यहां तक कि प्रारंभिक चोट या हानि के बाद भी, और प्रबंधन के लिए उपचार की आवश्यकता हो सकती है।

मेनेजमेंट ટિપ્સ

મનશાંતિ ધ્યાન: મનશાંતિ ધ્યાન વિશે વિચાર કરે છે, જેમાં હાજરી આપેલ મોમેન્ટ પર ધ્યાન આપી, વિચારો અને ભાવનાઓને બિના નિર્ણય આપે છે. એનો પ્રદર્શન કરવામાં આવ્યો છે કે તે દુખાણની ઘાટ થવાની માટે અને ક્રોનિક પીડાથી નિપટાવવા માટે કાર્યકર છે.

સુંઘવા સાક્ષાર્: ચોક્કસ પીડાને વ્યવસ્થાપિત કરવા માટે પોતાના સુંઘવા આદતો સ્થાપિત કરવી આવશ્યક છે. આમંત્રિત સુંઘવા પરિસર, સુંઘવાના પહેલાં કોફીન અને એલ્કોહોલને ટાળવી આપવી જેવા વિશેષતાઓ માટે સારી છે તથા એક આરામદાયક સુંઘવા વાતાવરણ બનાવવી.

પોષણ: સંક્રમણને ઘટાડવા અને સંપૂર્ણ આરોગ્યમાં સુધારો કરવામાં પોષણ મહત્વપૂર્ણ છે, જે પીડા પર સકારાત્મક પ્રભાવ મૂકી શકે છે.

સામાજિક આધાર: ક્રોનિક પીડાથી જૂથે કનેક્ટ થવું, જે કનેક્ટ થવા આપત્તિઓની ભાવના અને માન્યતા પૂરી કરી શકે છે, જે પીડાથી નિપટવા માટે મહત્વપૂર્ણ છે.

મન-શરીર થેરાપીઝ: આરામ, યોગ અને તાઈ ચીજવાળા પ્રયોગો પીડાને ઘટાડવા અને સંપૂર્ણ સુખાકારી પર પ્રભાવ મૂકી શકે છે.

માનસિક સ્વરૂપાંતર: આ પીડા વિશેના નકારાત્મક અથવા અપરૂપ વિચારો ને ચૂકવી અને તેમને સકારાત્મક અથવા વાસ્તવિક વિચારો સાથે બદલવીને અમલમાં મૂકવો શકે છે. થેરાપીસ્ટ મદદરૂપે મરીજને પીડા વિશેના નકારાત્મક વિચારો અને વિશ્વાસો (જેમાંથી કે "આ દુખ ક્યારેય નહીં જશે") અથવા સારી નથી પડતી (જેમાંથી કે "મારે પીડાથી બધું કરવું નહીં") શોધી અને તેમને ચૂકવવામાં મદદ કરીશે. વર્તમાન કાર્યક્રમ: થેરાપીસ્ટ મરીજને આપત્તિથી સંબંધિત વિચારો ને ધ્યાનમાં લેવાની અને તેમને સારી ને સારી કરવાની રણનીતિઓ વિકસાવવા પ્રેરિત કરીશે, જેમાં આના સ્થાનિક તથા અનુકૂળ પ્રમાણે ધ્યાનનો નકશો સમાવતો હોય છે.

ઉદ્દેશ સ્થાપિત કરવો: થેરાપીસ્ટ મરીજને મહત્વપૂર્ણ અને સાધ્ય ઉદ્દેશો સ્થાપિત કરવા માટે સાથ આપીશે, જેમાં કાર્યને સુંદર રીતે સારી પૂરી કરવો (ઉદાહરણ તરીકે, કાર્યસ્થાન પર પુનર્સ્થાપન અથવા સામાજિક કાર્યક્રમોમાં ભાગ લેવો).

ગ્રેડેડ એક્સપોઝર: પીડાથી થયેલ ક્રિયા અથવા ચલન નો સ્તર ધીરથી વધારવામાં આવે તે પેશેવર મદદથી મરીજોને અમાન્યતા અને પસરાવને ઓળખવામાં મદદ કરી શકે છે જે મરીજોને પીડાથી દૂર રહેવાની મદદ કરી શકે છે.

શિક્ષણ: પીડાની કારણો અને પ્રક્રિયાઓ વિશે શીખવવાથી વ્યક્તિઓ પીડાને કેવી રીતે ચાલી શકે છે અને તેને યથાર્થરૂપે વ્યવસ્થાપન કરી શકે છે.

આપત્તિ મોનીટરિંગ: પીડાની સ્તરો ટ્રેક કરવાની મદદથી વ્યક્તિઓ તેમની પીડાને સમજી શકે છે, પ્રારંભિકાઓને ઓળખી શકે છે અને વિવિધ પીડા વ્યવસ્થાપન રણનીતિઓની કાર્યકારીતાને મોનીટર કરી શકે છે.

પીડા ભ્રમણા

" પીડાની ભૂલો એ સામાન્ય ગેરસમજ અથવા પીડા વિશેની ગેરસમજ છે જે વ્યક્તિઓ તેમના પીડાને કેવી રીતે સમજે છે અને તેનું સંચાલન કરે છે તેના પર અસર કરી શકે છે. પીડાની ભૂલો એ માન્યતાઓ અથવા પીડા વિશેની ધારણાઓ છે જે વૈજ્ઞાનિક પુરાવાઓ દ્વારા સમર્થિત નથી"

પીડા હંમેશા પેશીઓને નુકસાન સૂચવે છે: પીડા નર્વસ સિસ્ટમમાં ફેરફાર અથવા તણાવ અને અસ્વસ્થતા જેવા મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળોને કારણે પણ થઈ શકે છે. ઉદાહરણ તરીકે, ફાઇબ્રોમીઆલ્જીઆ અને ક્રોનિક પીડાનો દુખાવો જેવી ક્રોનિક પીડા સ્થિતિ હંમેશા પેશીઓના નુકસાન સાથે સંકળાયેલી હોતી નથી, પરંતુ નર્વસ સિસ્ટમ જે રીતે પીડા સંકેતોની પ્રક્રિયા કરે છે તેમાં ફેરફાર સામેલ હોવાનું માનવામાં આવે છે.

પીડા હંમેશા પેશીઓના નુકસાનની ડિગ્રીના પ્રમાણમાં હોય છે: અભ્યાસોએ દર્શાવ્યું છે કે પીડાની તીવ્રતા હંમેશા પેશીઓના નુકસાનની તીવ્રતાને અનુરૂપ હોતી નથી. ઉદાહરણ તરીકે, જે લોકો અંગવિચ્છેદનનો અનુભવ કરે છે તેઓ કેટલીકવાર ગુમ થયેલ અંગમાં પીડા અનુભવવાનું ચાલુ રાખી શકે છે, પછી ભલેને પેશીઓને કોઈ નુકસાન ન હોય (ફ્રેન્ટમ લિમ્બ પેઇન).

પીડા હંમેશા ઈજાના સ્થળ પર સ્થાનીકૃત હોય છે: સંદર્ભિત પીડા, જ્યાં શરીરના એવા વિસ્તારોમાં પીડા અનુભવાય છે જે ઈજાના સ્થળ સાથે સીધી રીતે સંબંધિત નથી, તે એક સારી રીતે દસ્તાવેજીકૃત ઘટના છે. ઉદાહરણ તરીકે, હૃદય રોગ ધરાવતા લોકો તેમના હાથ અથવા જડબામાં દુખાવો અનુભવી શકે છે, તેમ છતાં સમસ્યા તેમના હૃદયમાં છે.

પીડા હંમેશા ચોક્કસ કારણ ધરાવે છે: આઈડિયોપેથિક પીડા, જ્યાં કોઈ સ્પષ્ટ કારણ અથવા ટ્રિગર વિના પીડા થાય છે, તે એક માન્ય સ્થિતિ છે. કેટલાક કિસ્સાઓમાં, આઈડિયોપેથિક પીડાનું મૂળ કારણ નર્વસ સિસ્ટમ અથવા મનોવૈજ્ઞાનિક પરિબળોમાં ફેરફાર સાથે સંબંધિત હોઈ શકે છે.

પીડા હંમેશા દવાને પ્રતિસાદ આપે છે: જ્યારે પીડાની દવાઓ કેટલાક લોકો માટે પીડાના સંચાલનમાં અસરકારક હોઈ શકે છે, દરેક જાણ તેમને પ્રતિસાદ આપતા નથી, અને કેટલાક લોકો અનિચ્છનીય આડઅસરો અથવા જોખમો અનુભવી શકે છે. વધુમાં, વ્યાયામ, શારીરિક ઉપચાર અને જ્ઞાનાત્મક-વર્તણૂકીય થેરાપી જેવી બિન-ઔષધીય સારવારો પણ ક્રોનિક પીડાના સંચાલનમાં અસરકારક હોવાનું દર્શાવવામાં આવ્યું છે.

"કોઈ પીડા નથી, કોઈ ફાયદો નથી": આ ભ્રમણા સૂચવે છે કે પીડા એ ઉપચાર પ્રક્રિયાનો આવશ્યક ભાગ છે અને વ્યક્તિઓએ તેમના લક્ષ્યોને પ્રાપ્ત કરવા માટે પીડામાંથી પસાર થવું જોઈએ. જો કે, પીડામાંથી પસાર થવું ખરેખર પીડાને વધુ ખરાબ કરી શકે છે અને હીલિંગમાં વિલંબ કરી શકે છે.

"પીડા તમારા માથામાં જ છે": આ ભ્રમણા સૂચવે છે કે પીડા એ વાસ્તવિક શારીરિક સંવેદના નથી, પરંતુ એક મનોવૈજ્ઞાનિક અથવા ભાવનાત્મક અનુભવ છે. જો કે, પીડા એ એક જટિલ અને મલ્ટિફેક્ટોરિયલ અનુભવ છે જેમાં શારીરિક અને મનોવૈજ્ઞાનિક બંને પરિબળોનો સમાવેશ થાય છે.

"પીડા એ નબળાઈની નિશાની છે": આ ભ્રમણા સૂચવે છે કે પીડા અનુભવવી એ નબળાઈ અથવા સ્થિતિસ્થાપકતાના અભાવની નિશાની છે. જો કે, ઈજા અથવા નુકસાન માટે દુખાવો એ સામાન્ય અને કુદરતી પ્રતિભાવ છે, અને પીડા અનુભવવી એ નબળાઈ સૂચવતું નથી.

"પીડા તેની જાતે જ દૂર થઈ જશે": આ ભ્રમણા સૂચવે છે કે પીડા હંમેશા કોઈપણ હસ્તક્ષેપ વિના તેની જાતે જ દૂર થઈ જશે. જો કે, દીર્ઘકાલીન દુખાવો પ્રારંભિક ઈજા અથવા નુકસાન સાજા થયા પછી પણ ચાલુ રહે છે, અને તેને નિયંત્રિત કરવા માટે સારવારની જરૂર પડી શકે છે.

Management Tips

Mindfulness Meditation: Mindfulness meditation involves focusing on the present moment and observing thoughts and feelings without judgment. It has been shown to be effective in reducing the intensity of pain and improving coping with chronic pain.

Sleep hygiene: Getting enough sleep is important for managing chronic pain, so establishing good sleep habits can be helpful. This includes things like setting a regular sleep schedule, avoiding caffeine and alcohol before bed, and creating a comfortable sleep environment.

Nutrition: Eating a healthy diet can help to reduce inflammation and improve overall health, which can have a positive impact on pain.

Social support: Connecting with others who understand the challenges of chronic pain can provide emotional support and validation, which can be important for coping with pain.

Mind-body therapies: Practices like Relaxation, yoga, and tai chi can help to reduce pain and improve overall well-being.

Cognitive restructuring: This may involve challenging negative or unhelpful thoughts about pain and replacing them with more positive or realistic ones. The therapist will help the patient identify and challenge negative thoughts and beliefs about pain, such as catastrophizing (e.g., "This pain will never go away") or overgeneralizing (e.g., "I can't do anything because of my pain").

Behavioral activation: The therapist will encourage the patient to engage in pleasurable and meaningful activities, even if they are limited by pain. This can help improve mood and overall functioning

Exercise and physical activity: Exercise can help to strengthen muscles, improve flexibility, and reduce pain. Low-impact activities like walking, swimming, and cycling can be especially helpful.

Developing coping strategies: The therapist will work with the patient to develop coping strategies to manage pain-related distress, such as relaxation techniques, distraction, and activity pacing (i.e., breaking activities into smaller, more manageable steps).

Goal setting: The therapist will work with the patient to set goals that are meaningful and achievable, such as returning to work or engaging in social activities.

Graded exposure: Gradually increasing the level of activity or movement that causes pain can help patients overcome fear and avoidance of activities that they find painful.

Education: Learning about the causes and mechanisms of pain can help individuals understand how pain works and how to manage it effectively.

Self-monitoring: Keeping a pain diary can help individuals track their pain levels, identify triggers, and monitor the effectiveness of different pain management strategies.

Pain fallacies

" Pain fallacies are common misconceptions or misunderstandings about pain that can affect how individuals perceive and manage their pain. Pain fallacies are beliefs or assumptions about pain that are not supported by scientific evidence"

Pain always indicates tissue damage: Pain can also be caused by changes in the nervous system or by psychological factors such as stress and anxiety. For example, chronic pain conditions such as fibromyalgia and chronic back pain are not always associated with tissue damage, but are believed to involve changes in the way the nervous system processes pain signals.

Pain is always proportional to the degree of tissue damage: Studies have shown that the intensity of pain does not always correspond to the severity of tissue damage. For example, people who have experienced amputations can sometimes continue to feel pain in the missing limb, even though there is no longer any tissue damage (phantom limb pain)

Pain is always localized to the site of injury: Referred pain, where pain is felt in areas of the body that are not directly related to the site of injury, is a well-documented phenomenon. For example, people with heart disease may experience pain in their arm or jaw, even though the problem is in their heart.

Pain always has a specific cause: Idiopathic pain, where pain occurs without a clear cause or trigger, is a recognized condition. In some cases, the underlying cause of idiopathic pain may be related to changes in the nervous system or psychological factors.

Pain always responds to medication: While pain medications can be effective in managing pain for some people, not everyone responds to them, and some people may experience unwanted side effects or risks. Additionally, non-pharmacological treatments such as exercise, physical therapy, and cognitive-behavioral therapy have also been shown to be effective in managing chronic pain.

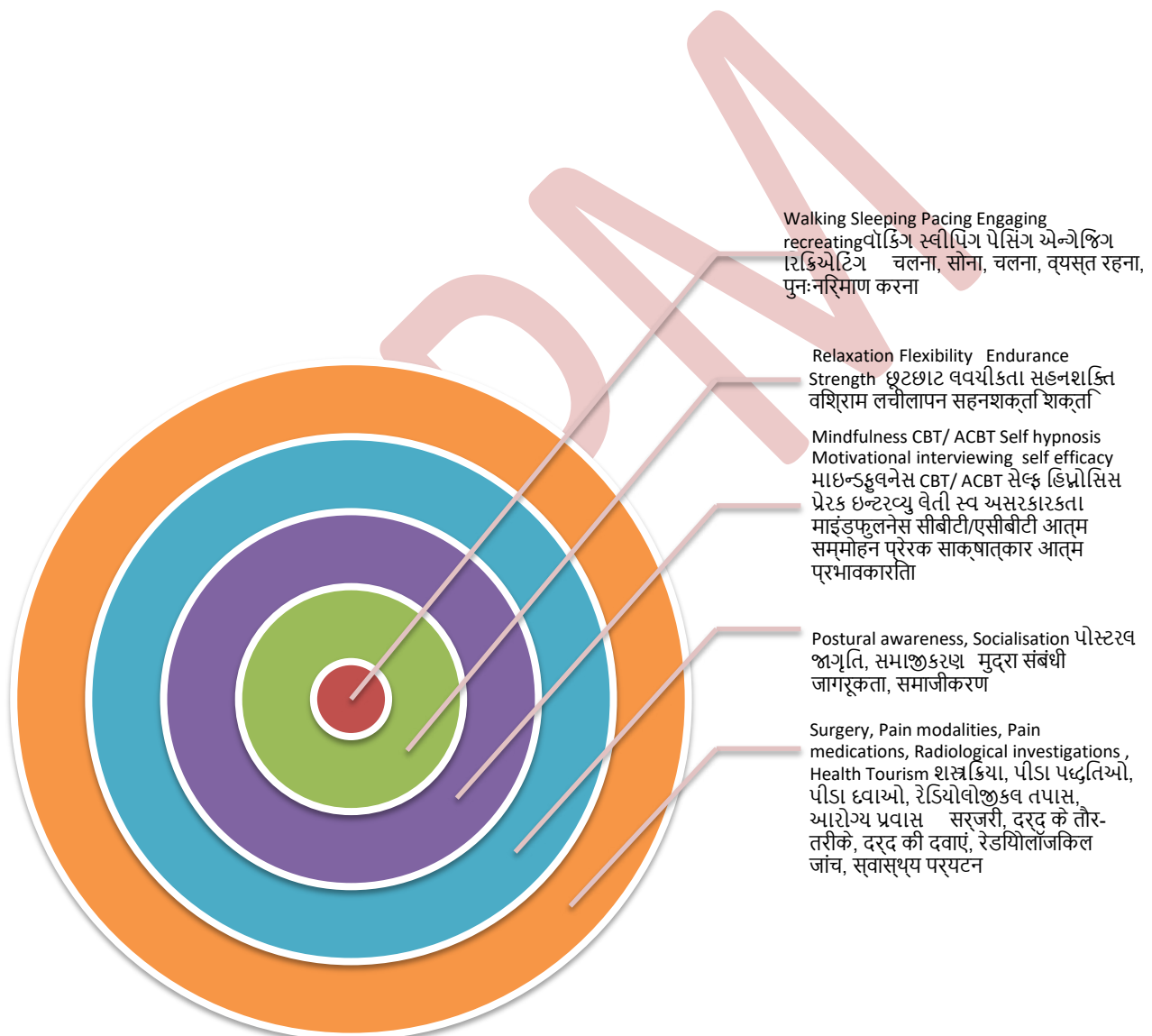
"No pain, no gain": This fallacy suggests that pain is a necessary part of the healing process and that individuals should push through pain to achieve their goals. However, pushing through pain can actually make pain worse and delay healing.

"Pain is all in your head": This fallacy suggests that pain is not a real physical sensation, but rather a psychological or emotional experience. However, pain is a complex and multifactorial experience that involves both physical and psychological factors.

"Pain is a sign of weakness": This fallacy suggests that experiencing pain is a sign of weakness or a lack of resilience. However, pain is a normal and natural response to injury or damage, and experiencing pain does not indicate weakness.

"Pain will go away on its own": This fallacy suggests that pain will always resolve on its own without any intervention. However, chronic pain can persist even after the initial injury or damage has healed, and may require treatment to manage.

Chronic pain management wheel (ક્રોનિક પેઇન મેનેજમેન્ટ વ્હીલ) (પુરાને દર્દ પ્રબંધન પહિયા)



SELF MONITORING TOOLS (સેલ્ફ મોનિટરિંગ ટૂલ્સ) (સ્વ-નગિરાની ઉપકરણ)

Walking / Activity log (વોકિંગ / પ્રવૃત્તિ લોગ) ચલના/ગતવિધિ લોગ

Activity પ્રવૃત્તિ/ ગતવિધિ	Baseline બેઝલાઈન આધારભૂત	Frequency(times /days/week) ફ્રીક્વન્સી (વાર/દિવસ/અઠવાડિયે) આવૃત્તિ(સમયાં/દિન/સપ્તાહ)	Pacing (add 10%) every day or week પેસિંગ (10% ઉમેરો) દરરોજ અથવા અઠવાડિયે હર દિન યા સપ્તાહ મેં ગતિ (10% જોડો)।	Day or week1 દિવસ અથવા અઠવાડિયું 1 દિન યા સપ્તાહ1	Day or week2 દિવસ અથવા અઠવાડિયું 2 દિન યા સપ્તાહ2	Day or week3 દિવસ અથવા અઠવાડિયું 3 દિન યા સપ્તાહ3	Day or week4 દિવસ અથવા અઠવાડિયું 4 દિન યા સપ્તાહ4
E.g.: Walking દા.ત.: ચાલવું જैसे: चल	15 minutes 15 મિનિટ 15 મનિટો	Twice daily દિવસમાં બે વાર દો વાર દૈનિક લે	16.5 minutes 16.5 મિનિટ 16.5 મનિટ				
Sitting બેઠક બેઠક							
Lifting લિફ્ટિંગ ઉઠાને કી							
Jogging જોગિંગ ધીમી દોડ							
Gardening બાગકામ બાગવાની							
Exercise ક્સરત વ્યાયામ							

Lifestyle log (જીવનશૈલી લોગ)

Put a tick if followed or mark a cross if not.

જો અનુસરવામાં આવે તો ટિક મૂકો અથવા જો ન હોય તો ક્રોસ ચિહ્નિત કરો.

यदि पालन किया जाए तो टक्रे लगाएं या नहीं तो क्रॉस का नशान लगाएं।							
Healthy life style स्वस्थ जीवन शैली स्वस्थ जीवन शैली	Monday सोमवार सोमवार	Tuesday मंगलवार मंगलवार	Wednesday बुधवार बुधवार	Thursday गुरुवार गुरुवार	Friday शुक्रवार शुक्रवार	Saturday शनिवार शनिवार	Sunday रविवार रविवार
Regular exercise- Low-impact exercises such as walking, swimming, and yoga नियमित व्यायाम - ओछी असरवाणी कसरतो जेम के वॉकिंग, स्विमिंग अने योग नियमित व्यायाम- कम प्रभाव वाले व्यायाम जैसे चलना, तैरना और योग							
Physically active शारीरिक रीति सक्रिय शारीरिक रूप से सक्रिय							
Balanced diet: Eating a healthy diet rich in fruits, vegetables, lean proteins, and whole grains can help reduce inflammation and promote overall health. संतुलित आहार: इन्फो, शाकभाज, दुर्भण प्रोटीन अने आभा अनाजथी समृद्ध तंदुरस्त आहार भावाथी जगतता घटाडवाभां अने अक्रेटर आरोग्यने प्रोत्सादन आपवाभां मदद मणी शके छे. संतुलित आहार: फलों, सब्जियों, दुबले प्रोटीन और साबुत अनाज से भरपूर स्वस्थ आहार खाने से सूजन को कम करने और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद मिल सकती है।							
Adequate sleep पूरती ओध लेवी पर्याप्त नींद							
Quit smoking धूम्रपान छोडो धूम्रपान छोड़ने							
Maintain a healthy weight तंदुरस्त वजन जणवी राभो स्वस्थ वजन बनाए रखें							
Physical therapy शारीरिक उपचार शारीरिक चिकित्सा							
Stay hydrated: Drinking plenty of water हाइड्रेटेड रहो: पुष्कण पाणी पीवुं हाइड्रेटेड रहें: खूब पानी पिएं							
Beverages and drinks बेवा राजस अने पीलां पेय पदार्थ							

Sleep Diary (स्वीप डायरी)

Complete the diary in the morning सवारे डायरी पूरी करो सुबह डायरी पूरी करें

	Monday सोमवार सोमवार	Tuesday मंगलवार मंगलवार	Wednesday बुधवार बुधवार	Thursday गुरुवार गुरुवार	Friday शुक्रवार शुक्रवार	Saturday शनिवार शनिवार	Sunday रविवार रविवार
What time did you go to bed last night? गर्छकावे रात्रे तमे क्या समये सूया गया छता? कल रात आप कतिने बजे बसितर पर गये थे?							
How long did it take you to sleep? तमे ओंघ माटे केटवो समय लींघो? आपको सोने में कतिना समय लगा?							
How many times did you wake up in between? तमे वय्ये केटवी वार जग्या? इस बीच आप कतिनी बार उठे?							
After falling asleep, how long were you awake in total during the night? ओंघी गया पछी तमे रात्रे कुव केटवा समय सुधी जग्या? सोने के बाद आप रात में कुल कतिनी देर तक जागते रहे?							
what time did you wake up तमे क्या समये जगी गया? आपकी नींद कसि समय टूटी							
How long did it take you from going to bed at night to waking up in the morning? तमे रात्रे पथारीमां जवाथी वंछने सवार जगवा सुधी केटवो समय पसार क्यो? रात को बसितर पर जाने से लेकर सुबह उठने तक आपको कतिना समय लगा?							
How did you rate your sleep last night? Very bad 1 2 3 4 5 Good तमे गर्छ रात्रे तमारी ओंघने							

કેવી રીતે રેટ કર્યું?							
ખૂબ જ ખરાબ							
1 2 3 4 5							
સારું							
આપને કલ રાત અપની નીંદ							
કા મૂલ્યાંકન કેસે કયિય?							
બહુત બુરા							
1 2 3 4 5							
અચ્છા							

Relaxation Practice Log (રિલેક્સેશન પ્રેક્ટિસ લોગ) (વશિરામ અભ્યાસ લોગ)

Practice two times in a day. One before bed time is preferable

Rating Scale: (please rate your relaxation on a 10 point scale)

0-----10

Not at all relaxed

Completely relaxed

દિવસમાં બે વખત પ્રેક્ટિસ કરો.

સૂવાનો સમય પહેલાંનો એક સમય વધુ સારું છે

રેટિંગ સ્કેલ: (ફૂપા કરીને તમારી છૂટછાટને 10 પોઇન્ટ સ્કેલ પર રેટ કરો)

0-----10

બિલકુલ રિલેક્સ નથી

સંપૂર્ણ રિલેક્સ

દનિ મેં દો બાર અભ્યાસ કરે. સોને સે પહેલે એક લેના બેહતર હૈ

રેટિંગ સ્કેલ: (કૃપયા અપની છૂટ કો 10 અંક કે પૈમાને પર રેટ કરે)

0-----10

બલિકુલ મી આરામ નહી

બલિકુલ આરામ

Day /Date દિવસ/તારીખ દિવા/ તથિ	Before relaxation રિલેક્સેશન આરામ પહેલાં વશિરામ સે પહેલે	After relaxation રિલેક્સેશન આરામ પછી વશિરામ કે બાદ	Practicing Time પ્રેક્ટિસ કરવાનો સમય અભ્યાસ કા સમય	Difficulties/comments મુશ્કેલીઓ/ટિપ્પણીઓ કઠનાઈયો/ટપ્પણયો

Pleasant activities list & Schedule (સુખદ પ્રવૃત્તિઓની સૂચિ અને સમયપત્રક)(सुखद गतिविधियों की सूची और अनुसूची)

Start with 2 or 3 easy activities- (Value, pleasure and Mastery) 2 અથવા 3 સરળ પ્રવૃત્તિઓથી પ્રારંભ કરો- (મૂલ્ય, આનંદ અને નિપુણતા) 2 या 3 आसान गतिविधियों से शुरुआत करें- (मूल्य, आनंद और महारत)				
Go for a walk યાવવા જાઓ સૈર કે લઈ જાઓ	Listen to music સંગીત સાંભળો સંગીત સુને	Read a newspaper or magazine અખબાર અથવા મેગેઝિન વાંચો અખબાર યા પત્રિકા પઢે	Take a bath સ્નાન લઈ સ્નાન કર	Sit in the sun તડકામાં બેસો ધૂપ મેં બેઠે
Go to a park એક પાર્કમાં જાઓ કસી પાર્ક મેં જાઓ	Laugh હસવું હૈસના	Go to the library પુસ્તકાલયમાં જાઓ પુસ્તકાલય કે પાસ જાઓ	Volunteering for a cause એક કારણ માટે સ્વયંસેવી કસી ઉદ્દેશ્ય કે લઈ સ્વયંસેવા કરના	Read a book એક પુસ્તક વાંચો એક કિતાબ પઢી
Visit a museum મ્યુઝિયમની મુલાકાત લો એક સંગ્રહાલય કી યાત્રા	Call a friend or family member મિત્ર અથવા કુટુંબના સભ્યને કોલ કરો કસી મત્રિર યા પરિવાર કે સદસ્ય કો કોલ કરે	Have a picnic પિકનિક કરો પિકનિક પર જાઓ	Go sightseeing જોવાલાયક સ્થળો પર જાઓ દૃશ્યાવલોકન કે લઈ જાના	Spend time with friends મિત્રો સાથે સમય વિતાવો દોસ્તોં કે સાથ સમય બતિાં
Get a massage મસાજ મેળવો માલશિ કરવાઓ	Play a board game બોર્ડ ગેમ રમો એક બોર્ડ ચેલ ચેલે	Sudoku or a crossword puzzle સુડોકુ અથવા ક્રોસવર્ડ પઝલ સુડોકુ યા એક ક્રોસવર્ડ પહેલી	Going to the beach or pool બીચ અથવા પૂલ પર જવું સમુદ્ર તટ યા પૂલ પર જા રહે હૈ	Traveling to a new place and exploring નવી જગ્યાએ પ્રવાસ અને શોધખોળ કસી નઈ જગહ કી યાત્રા ઔર અન્વેષણ
Look at old photos જુના ફોટા જુઓ પુરાની તસ્વીરેં દેખાઈ	Cooking રસોઈ ખાના બનાના	Play a musical instrument સંગીતનું સાધન વગાડો સંગીત વાદ્ય બજાઈ	Drawing or doodling- painting ડ્રોઈંગ અથવા ડૂડલિંગ-પેઈન્ટિંગ ડ્રાઈંગ યા ડૂડલિંગ-પેઈન્ટિંગ	Dancing-Garba નૃત્ય-ગરબા નાચ-ગરબા
Play a sport એક રમત રમો કોઈ ચેલ ચેલે	Jogging or running જોગિંગ અથવા દોડવું જોગિંગ યા દોડના	Gardening બાગકામ બાગવાની	Swimming તરવું તૈરના	Yoga/meditation યોગ/ધ્યાન યોગ/ધ્યાન
Watch a movie મૂવી જુઓ મૂવી દેખાઈ	Write in a journal જર્નલમાં લખો એક જર્નલ મેં લખિં	Work on a puzzle એક પઝલ પર કામ કરો એક પહેલી પર કામ કરે	Recall a happy memory એક સુખદ સ્મૃતિ યાદ કરો એક સુખદ સ્મૃતિ યાદ કરે	Trying a new hobby or activity નવો શોખ કે પ્રવૃત્તિ અજમાવી રહી છે કોઈ નયા શૌક યા ગતિવિધિ આજમાના
Simply taking time to relax and do nothing. ફક્ત આરામ કરવા માટે સમય કાઢો અને કંઈ ન કરો બસ આરામ કરને કે લઈ સમય નકાલ રહે હૈ ઔર કુછ નહી કર રહે હૈ	Spending time with pet animal . પાલતુ પ્રાણી સાથે સમય વિતાવવો પાલતુ જાનવર કે સાથ સમય બતિાના	Martial arts માર્શલ આર્ટ માર્શલ આર્ટ	Exercising કસરત વ્યાયામ	Learning a new skill or language નવી કુશળતા અથવા ભાષા શીખવી કોઈ નયા કૌશલ યા ભાષા સીખના

Physiotherapy practice protocol

Flying kites પતંગ ઉડાવવી પતંગ ડહાના	Going to clubs ક્લબમાં જવું ક્લબોં મેં જાના	Planning parties પાર્ટીનું આયોજન કરવું પાર્ટીઓં કી યોજના બનાના	Going out to dinner ડિનર માટે બહાર જવું ડિનર કે લઈ બાહર જાના	Going to the beauty parlor બ્યુટી પાર્લરમાં જવું બ્યુટી પાર્લર જાના
Watching children play બાળકોને રમતા જોવું બચ્ચોં કોં ખેલતે હાઈ દેખના,	Eating a favorite food મનપસંદ ખોરાક ખાવું પસંદીદા ખાના ખાના	Playing softball with partner or children જીવનસાથી અથવા બાળકો સાથે સોફ્ટબોલ રમવું સાથી યા બચ્ચોં કે સાથ સોફ્ટબોલ ખેલના	Reading maps નકશા વાંચવું નક્ષે પઢના	Watching wild animals જંગલી પ્રાણીઓ જોવું જંગલી જાનવરોં કોં દેખના
Wearing new clothes નવા કપડાં પહેરવા નઈ કપડે પહેનના	Counseling someone કોઈને સલાહ આપવી કસી કોં સલાહ દેના, ,	Saying prayers પ્રાર્થના કહેવી પ્રાર્થના કરના	Having houseguests ઘરના મહેમાનો સાથે ઘર મેં મેહમાનોં કે સાથ	Shopping ખરીદી કરવી ખરીદારી કરના

Monday સોમવાર સોમવાર	Tuesday મંગળવાર મંગલવાર	Wednesday બુધવાર બુધવાર	Thursday ગુરુવાર ગુરુવાર	Friday શુક્રવાર શુક્રવાર	Saturday શનિવાર શનિવાર	Sunday રવિવાર રવિવાર
----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	------------------------------	----------------------------

7am to 9am						
9am to 10am						
10am to 11am						
11am to 12pm						
12 to 1						
1 to 2						
2 to 3						
3 to 4						
4 to 5						
5 to 6						
6 to 7						
7 to 8						
8 to 9						
9 to 10						

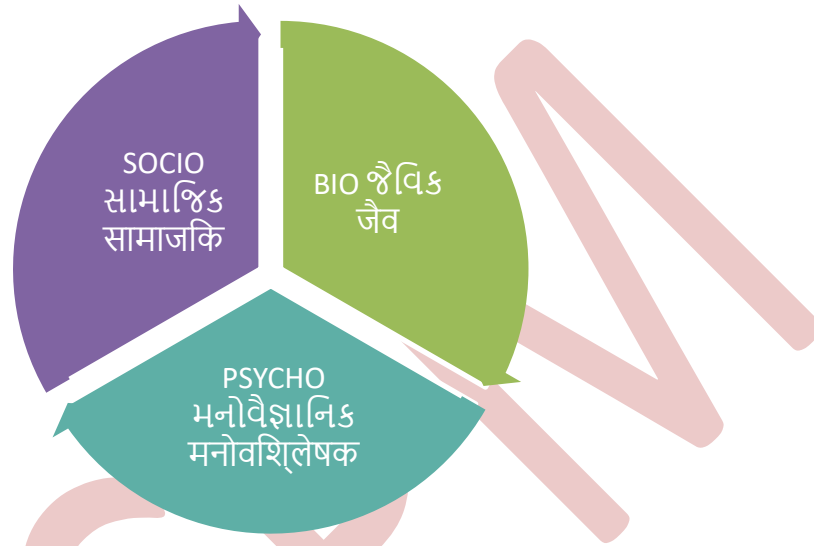
SMART GOAL (સ્માર્ટ ગોલ)(સ્માર્ટ લક્ષ્ય)

SPECIFIC /Significant વિશિષ્ટ/નોંધપાત્ર વશિષ્ટ/મહત્વપૂર્ણ	Who, what, when, where and how કોણ, શું, ક્યારે, ક્યાં અને કેવી રીતે કૌન, ક્યા, કબ, ક્યાં અને કેસે	I want to: _____ Example: improve my walking What I am going to do: (be specific) _____ Example: I am going to walk standing upright with good posture, without slouching. How am I going to do it? _____ Example1: With my friends Example 2: Do some stretching exercises to warm up and prepare Where I will do this: _____ Around my neighbourhood When I will do this: _____ Sundays – every week, Afternoon – 3 pm	હું ઇચ્છું છું: _____ ઉદાહરણ: મારા ચાલવામાં સુધારો કરો હું શું કરવા જઈ રહ્યો છું: (ચોક્કસ બનો) _____ ઉદાહરણ: હું સારી મુદ્રામાં સીધા ઊભા રહીને ચાલવા જઈ રહ્યો છું, ઢાંક્યા વિના. હું તે કેવી રીતે કરવા જઈ રહ્યો છું? ઉદાહરણ 1: મારા મિત્રો સાથે ઉદાહરણ 2: ગરમ થવા અને તૈયાર કરવા માટે કેટલીક સ્ટ્રેચિંગ એક્સરસાઇઝ કરો હું આ ક્યાં કરીશ: મારા પડોશની આસપાસ જ્યારે હું આ કરીશ: રવિવાર - દર અઠવાડિયે, બપોરે - 3 વાગ્યા	ઈ વાંટ તો: _____ ઉદાહરણ: મેરે ચલને મેં સુધાર કરે મેં ક્યા કરને જા રહા હું: (વશિષ્ટ બતાવું) _____ ઉદાહરણ: મેં બના ઝુકે, અચ્છે આસન કે સાથ સીધા યજા હોકર ચલને જા રહા હું! મેં યહ કેસે કરને જા રહા હું? ઉદાહરણ 1: મેરે દોસ્તોં કે સાથ ઉદાહરણ 2: વાર્મઅપ ઓર તૈયારી કે લેપે કુછ સ્ટ્રેચિંગ વ્યાયામ કરે મેં યહ ક્યાં કરૂંગા: મેરે પડોસ કે આસપાસ મેં યહ કબ કરૂંગા: _____ રવિવાર - દર સપ્તાહ, દોપહર - 3 બજે
MEASUREABLE માપી શકાય તેવું ઔસત દરજે કા	Way of measuri ng the progress and completi on પ્રગતિ અને પૂર્ણતાને માપવા ની રીત પ્રગતિ અને પૂર્ણતા કો માપને કા તરીકા	(amount, # minutes, # days per week) Week 1: 5 minutes Week 2: 7 minutes Week 3: 9 minutes Week 4: 10 minutes	(રકમ, # મિનિટ, અઠવાડિયા દીઠ # દિવસ) અઠવાડિયું 1: 5 મિનિટ અઠવાડિયું 2: 7 મિનિટ અઠવાડિયું 3: 9 મિનિટ અઠવાડિયું 4: 10 મિનિટ	રાશિ, # મિનિટ, # દિન પ્રતિ સપ્તાહ)1: 5 મિનિટ સપ્તાહ 2: 7 મિનિટ સપ્તાહ 3: 9 મિનિટ સપ્તાહ 4: 10 મિનિટ
ACHIEVABLE/ATT AINABLE પ્રાપ્ય પ્રાપ્ય	How confiden t on a scale of 0-100? 0-100 ની સ્કેલ પર કેટલો વિશ્વાસ? 0-100 કે પૈમાને પર	Compassionate and honest	દયાળુ અને પ્રમાણિક	દયાળુ ઓર ઈમાનદાર

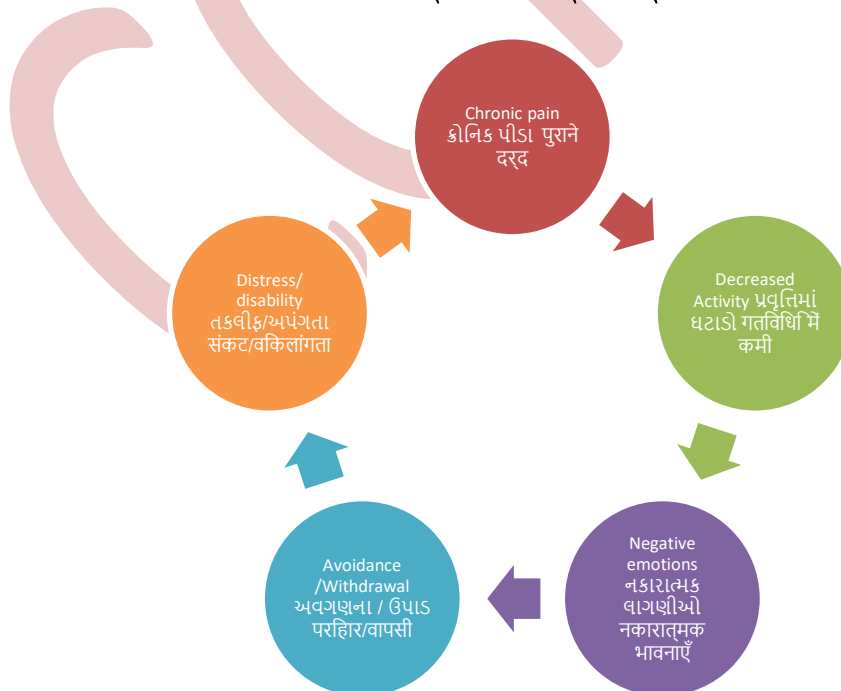
	કતિના આશ્વસત			
REALISTIC/RELEVANT વાસ્તવિક/સંબંધિત યથાર્થવાદી/પ્રાસંગિક	Related to pain or function પીડા અથવા કાર્ય સાથે સંબંધિત દર્દ યા કાર્ય સે સંબંધિત	challenges, barriers, or obstacles The first 3 actions I will take to achieve this goal are (be specific): 1. _____ 2. _____ 3. _____ Example: 1. Pick a day to be the starting day 2. Take a book so I can read and have a coffee at the end of my block (5 minutes' walk) 3. Call a friend to join me Challenge # 1 Solution # 1 Challenge # 2 Solution # 2 Example: Challenges/ Solutions 1. Family obligations -Learn different ways of saying "no" • /Say "I'm committed 2. Pain - Take more frequent breaks during the walk • Deep breathing	પડકારો, અવરોધો અથવા અવરોધો આ ધ્યેય હાંસલ કરવા માટે હું જે પ્રથમ 3 ક્રિયાઓ લઈશ તે છે (વિશિષ્ટ રહો): 1. _____ 2. _____ 3. _____ ઉદાહરણ: 1. શરૂઆતનો દિવસ હોય તેવો દિવસ પસંદ કરો 2. એક પુસ્તક લો જેથી હું વાંચી શકું અને મારા બ્લોકના અંતે કોફી પી શકું (5 મિનિટ ચાલવું) 3. મારી સાથે જોડાવા માટે મિત્રને કોલ કરો પડકાર # 1 ઉકેલ # 1 પડકાર # 2 ઉકેલ # 2 ઉદાહરણ: પડકારો/સોલ્યુશન્સ 1. કોટ્રેબ્લિક જવાબદારીઓ - "ના" કહેવાની વિવિધ રીતો શીખો • /કહો "હું પ્રતિબદ્ધ છું" 2. દુખાવો - વોક દરમિયાન વધુ વારંવાર વિરામ લો • ઊંડા શ્વાસ લો	ચુનૌતિયો, બાધા, યા બાધા આ લક્ષ્યને પૂરા પાડવા માટે હું જે પ્રથમ 3 કદમ લઉં છું તે છે (વિશિષ્ટ રહો): 1. _____ 2. _____ 3. _____ ઉદાહરણ: 1. આરંભિક દિવસોના રૂપમાં એક દિવસ ચૂને 2. એક કિતાબ લેવાની તક મેં પાડી છે અને મારા બ્લોકના અંતે કોફી પી શકું (5 મિનિટ ચાલવું) 3. મારી સાથે જોડાવા માટે મિત્રને કોલ કરો પડકાર # 1 ઉકેલ # 1 પડકાર # 2 ઉકેલ # 2 ઉદાહરણ: પડકારો/સોલ્યુશન્સ 1. કોટ્રેબ્લિક જવાબદારીઓ - "ના" કહેવાની વિવિધ રીતો શીખો • /કહો "હું પ્રતિબદ્ધ છું" 2. દુખાવો - વોક દરમિયાન વધુ વારંવાર વિરામ લો • ઊંડા શ્વાસ લો
TIME BOUND સમય મર્યાદા સમયબદ્ધ ઓર પહે	Start /check date પ્રારંભ/તારીખ તપાસો આરંભ/તારીખ જાંચો			

IMPORTANT ILLUSTRATIONS OF CCPM PROTOCOL

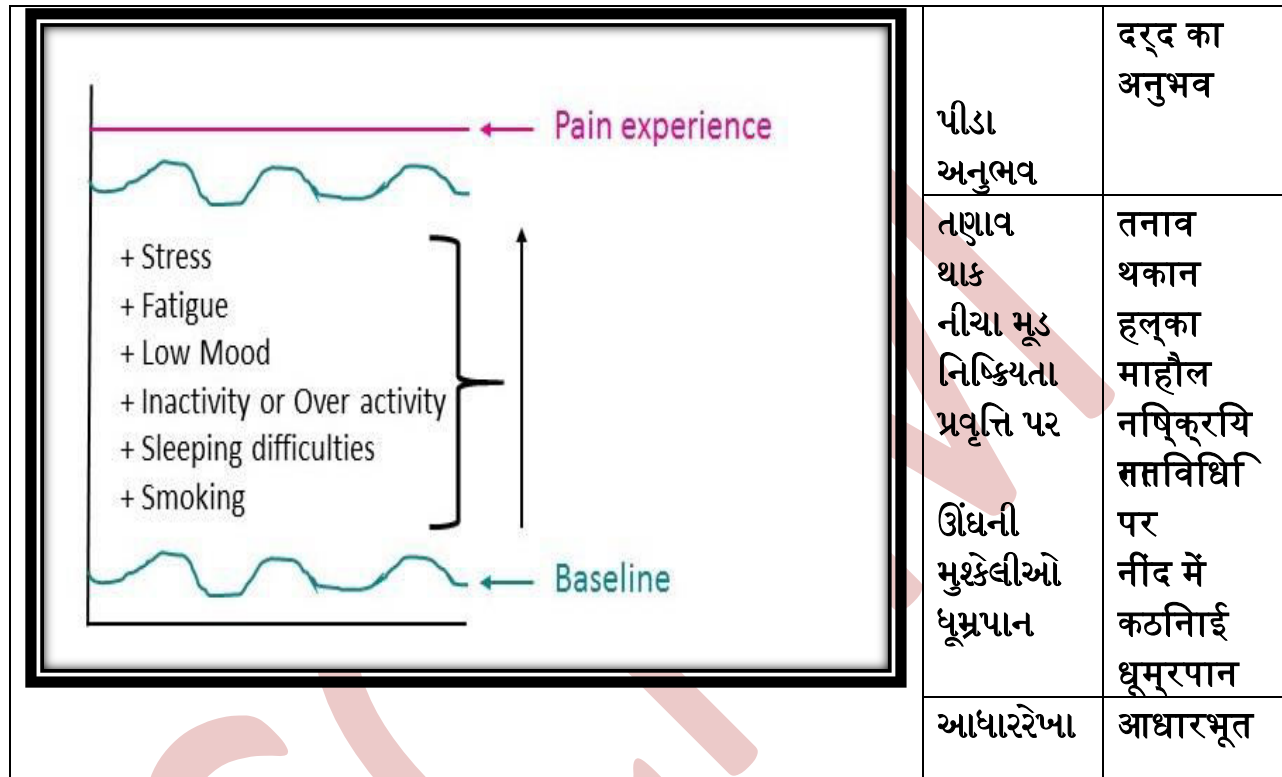
Bio psychosocial model (જૈવિક મનો-સામાજિક મોડેલ)(જૈવ મનોસામાજિક મોડેલ)



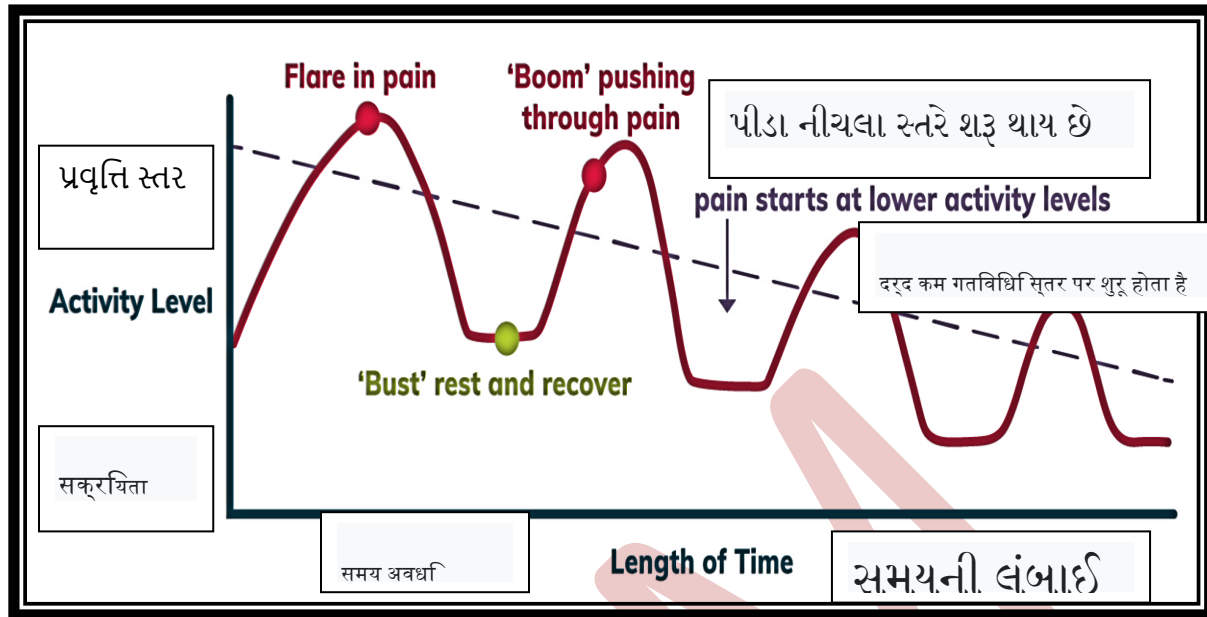
Chronic pain cycle (ક્રોનિક પીડા ચક્ર)(ક્રોનિક દર્દ ચક્ર)



Baseline and pain experience diagram (આધારરેખા અને પીડા અનુભવ ડાયાગ્રામ) (आधार रेखा और दर्द अनुभव आरेख)



Over activity Cycle (ઓવર એક્ટિવિટી સાયકલ) (अतसक्रियता चक्र)



Cognitive behavioral model (જ્ઞાનાત્મક વર્તન મોડેલ)(સંજ્ઞાનાત્મક વ્યવહાર મોડેલ)

