

從疼痛中復元

- 指引手冊 -

翻譯 楊祖寧 Serena yoga

協助審譯 (按照審譯頁數排序)

朱與、耿辰音、畢憶、謝采恩、謝佩靜、莊劭白、林昕栩、陳蓁穎、Meichi、莊曜庭、劉紀慈、Ting-Wei (Olga) Chang、吳依倫、黃巧玟、Sean Chen、顏郁璋、張佩芬、動作實驗室 Physiotion lab、Marta Hung、蔡書瑜、周彥君、許乃文、潘信宏、楊琢琪、林恆如、全可凡、盧柏宇、張家瑜、Sherry Lin、黃品叡、曾婉青、初景洲、解芳宙、賴貞吟、洪萱眉、黃麒華、邱瑋鈞、蔣景安、黃麒全、謝岱霓、葉昀蓁、Tsung-Han Lin、施安安

Dr Greg Lehman

從疼痛中復元

- 前言 -

警告

本使用手冊提供整體一般性的建議，可能不是針對你的狀況。疼痛發生時，尋求健康照護、診斷、影像檢查以釐清是否罹患嚴重或罕見疾病還是重要的。大部分的疼痛不致於威脅生命或是惡化，但在極少數情況下，疼痛可能是腫瘤、感染或是其他重大疾病的徵兆。如果你都還沒做過醫療檢查，請和你的健康照護者討論。最後，和你的健康照護者一起合作，使用這本手冊。

給患者：如何使用本書

本書可以自己閱讀，但可能的話，最好和你的健康照護者共同合作以幫助你復元。

本書分為四個部分，可以個別閱讀，當中有很多重複之處，你也許不用讀完每一個章節，讀其他章節或許有所幫助，但不一定必要。

給治療師：如何使用這本書

這本書有四個部分，並不是所有的章節、資訊都跟你的患者有關。例如有十個重要訊息，但並不是所有十個重要訊息都要揭露給你的患者，你也許只需要印出跟你的患者相關的部分。這本書在設計的時候，就是有重複的部分，請將每個部分看成獨立的資訊。再一次提醒，整本書的內容會有重複的地方。

致謝

關於「疼痛受生物 - 心理 - 社會性因素影響」的概念，已經發展 30 多年，這部分沒有太多的更新，所以這部分我就不特別註明了。不過，這本書是我重新整理到目前為止科學上的研究。影響我的因素太多了，而這本書也因為我和同事們在線上或是研討會上無數的討論，還有參加過我課程的朋友的討論而改善許多，我要向他們表達無窮的謝意，謝謝他們這些年來的幫忙。

版權

你可以自由的翻譯這本書，請寄信給我，我會寄給你翻譯軟體，讓你可以修改內文。如果你是健康照護教育者，想要用裡面的內容製作報告，也是可以的，但需要適當的註明出處。如果你用了這些內容，但是沒註明來源，這是很不酷的行為。

關於作者

Greg Lehman 是臨床物理治療師、研究家、臨床教育者；教導治療師、病患關於運動學並執行物理治療、推拿超過 20 年。Greg 在加拿大多倫多執業，幫助許多病患，包括幫助參加奧運賽事的頂尖跑者、也幫助有持續性疼痛的患者得以再次陪自己的小孩玩耍。Greg 教授持續主持兩個進修教育工作坊：分別是「生物力學與疼痛科學的整合」和「跑步復元：針對跑步受傷的處置與詳盡解決方法」。



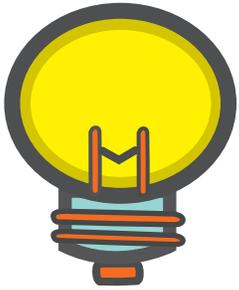
www.greglehman.ca



RECONCILING
BIOMECHANICS
WITH PAIN SCIENCE

從疼痛中復元

- 如何使用本書章節 -



第一部分：疼痛的原理

5

本節以較白話的方式，介紹疼痛的機制、身體傷害感受訊號(Nociception)傳遞的過程跟疼痛的產生，討論疼痛調節機制包含疼痛習慣化及疼痛敏感化，提供給想了解疼痛機制患者的基礎、簡易的篇章，每頁都可以單獨列印出來，當成給患者的衛教資訊圖表。

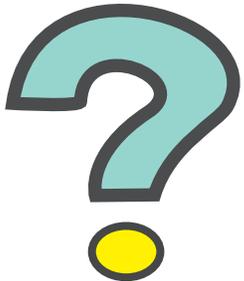


第二部分：重要訊息

17

這個章節是本工具書的主軸，讀者可以在此找到適合的重要資訊，包含分辨疼痛、改變對疼痛的認知並採取健康作為來改善疼痛。每個重要資訊都有獨特性，因此健康照護者可以依患者狀況選擇不同的重要資訊，這篇章可以全部列印，或依患者所需挑選單獨的頁面列印，當成衛教資訊圖表。

患者可以藉由閱讀這篇章，針對自身狀況與健康照護者討論相關治療計畫。

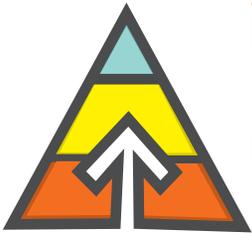


第三部分：導致疼痛的因素

29

疼痛是多面向的，並受組織損傷等多方因素影響，這章節與上一章呼應，開始說明可能造成疼痛的潛在原因，並打破許多關於疼痛的迷思，包含姿勢、肌力、肢體使用習慣、久坐、抑鬱、恐懼感、運動等。同樣的，每一頁也可當作獨立的資訊圖表。

你可以選擇只列印相關頁面，或是請患者閱讀整個章節，患者閱讀整個章節的好處是，可以協助他們建立復元對策（治療行為）的認知，當疼痛患者開始評估自身引起疼痛的原因，他們會開始做出改變。



第四部分：疼痛復元對策

47

除了認識疼痛及相關重要訊息外，還想瞭解更多的話，可以繼續閱讀此章節。此篇前半段是自我評估，患者或健康照護者藉由潛在疼痛因素，找出患者疼痛主因；本篇下半段介紹復元對策，是最重要的部分，是重設有意義的生活作為，有時候只要開始就是一種改善。



從疼痛中復元

- 目次 -

第一部分：疼痛的原理

了解疼痛的意義	6
疼痛的定義	7
疼痛的過程（有時候）	8
傷害感受，我們的警覺監督系統	9
脊髓，我們的總機小姐 / 先生	10
大腦，情報室	11
疼痛是為了讓我們採取行動改變	12
理解疼痛，疼痛的習慣與記憶	13
敏感化，越來越痛	14
習慣，將疼痛調小	15
大腦神經皮質重組，你的身體地圖被扭曲了	16

第二部分：重要訊息

疼痛像警報器：是為了用來保護你	18
疼痛與組織損傷相關性非常低。	19
疼痛跟敏感度更有關係，而不是組織損傷。	20
許多因素都會影響疼痛：疼痛是多元面向的	21
保護可能被過度放大，而且在癒合後，還一直持續。	22
疼痛是正常的，但有時候，疼痛就是很奇怪。	23
你是強壯而且有適應力的，只要你找到適當的刺激強度。	24
你的身體對於應力、鍛鍊，是有很好的回應的。	25
身體功能的變化，與疼痛的相關性是很低的。	26
你並不需要被修理，沒有一個動作應該永遠被禁止。	27

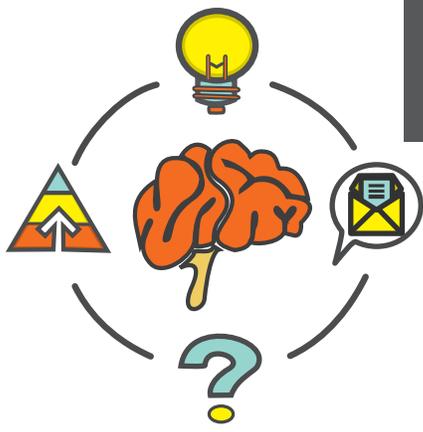
第三部分：造成疼痛的因素

疼痛是多元因素造成：滿溢出來的水杯	31
在身體上負重的意義：太多？太快？	32
退化與肌肉撕裂傷：就像是在你身體裡面的皺紋	33
肌力與柔軟度：動作障礙重要嗎？	34
身體姿勢不良：姿勢、坐姿、身體結構	35
整體健康與復元：壓力與睡眠的重要性	36
適應力是有極限的：生活中的壓力會放大我們的保護反應	37
當我們有疼痛，動作模式就會改變：習慣是如何讓我們的疼痛揮之不去	38
疼痛並不是全部在你的腦海裡：我們敏感的、提供保護的身心系統	39
情緒與心理因素：杞人憂天與害怕所扮演的角色	40
對疼痛沒有幫助的策略：你是持續去做或是避免去做呢？	41
自我設限：當你不是你自已	42
探聽疼痛：什麼時候疼痛可以作為你的指引？	43
自主能力、耐受度、適應性：你不需要其他人來修好你	44
其他會影響疼痛的面向：社會性因素、生活型態以及健康因素	45

第四部分：疼痛復元對策

疼痛是多元因素造成：滿溢出來的水杯	48
導致疼痛的因素	49
自我評估：有哪些東西在你的水杯裡？	50
自我評估：組織損傷或是組織變化	51
自我評估：身體的習慣	52
自我評估：動作障礙	53
自我評估：有意義的活動	54
自我評估：生活習慣、社會因素、整體健康	55
自我評估：如何面對疼痛：逃避或是持續去做？	56
自我評估：情緒與心理因素	57
自我評估：關於疼痛的信念	58
自我評估：總結導致你疼痛的因素	59
疼痛復元對策：加大自己的水杯	60
疼痛復元對策：在哪方面我可以再健康一點？	61
疼痛復元對策：找回有意義的事	62
疼痛復元對策：是什麼阻礙了你做想做的事情	63
疼痛復元對策：成為你想要的樣子	64
疼痛復元對策：每週身體活動目標設定	65
疼痛復元對策：面對受傷與組織損傷	66
疼痛復元對策：改善習慣與動作障礙	67
疼痛復元對策：讓我們動起來吧！	68
疼痛復元對策：有疼痛，還是可以活得健康與開心	69
疼痛復元對策：慢慢加強動作	70



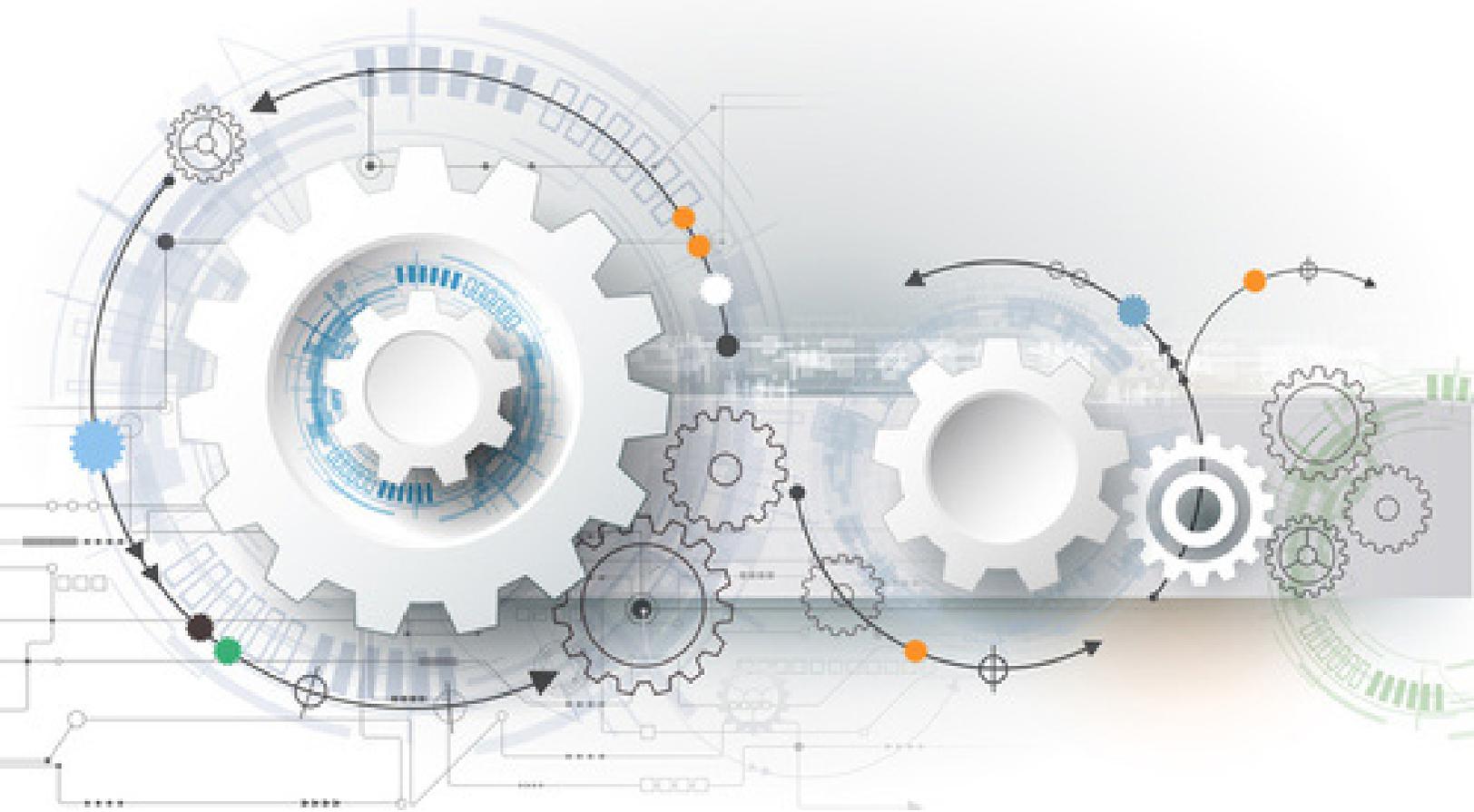


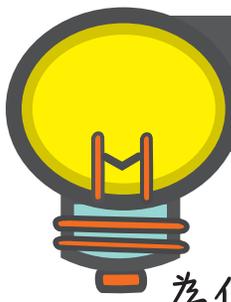
從疼痛中復元

- 第一部分：疼痛的原理 -

內容包含

1. 了解疼痛的意義
2. 疼痛的定義
3. 疼痛的過程（有時候）
4. 傷害感受，我們的警覺監督系統
5. 脊髓，我們的總機小姐/先生
6. 大腦，情報室
7. 疼痛是為了讓我們採取行動改變
8. 理解疼痛，疼痛的習慣與記憶
9. 敏感化，越來越痛
10. 習慣，將疼痛調小
11. 大腦神經皮質重組，你的身體地圖被扭曲了。





了解疼痛的意義

為什麼要告訴我這些東西？



在這本書裡面，會有很多主題一直重複出現，不過其中一個想法是你你可以控制你的疼痛，處理你受到的傷害，甚至用你自己的方式或是接受治療師的引導遠離疼痛。學習疼痛科學知識，是解決現在疼痛處境的第一要務

毫無疑問的，疼痛就是很奇怪，而疼痛並不是評估你的身體受到多大的傷害那樣單純；疼痛反而是受到你生活中許多事情的影響，而身體只是其中一項會影響疼痛的因素。

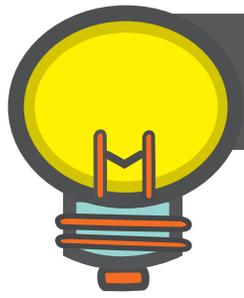
我們過去好幾年來我們所學到的是，了解疼痛、學習關於受傷的知識，有助於你改善疼痛。有些觀念在你完全理解疼痛之前，乍聽之下可能會非常違反直覺。例如，許多人認為，疼痛代表你需要停下來不做任何事情，持續的動作，將會讓自己受傷。針對少許案例，這想法是對的，但很多時候，過度的休息、逃避動作，反而不是身體需要的。當你有疼痛或是受傷，其實最好的方法是再次動起來，回歸運動，找回興趣。

學習疼痛，可以幫助你，改變你對於自身問題的想法，且有助於開始計畫疼痛復元的對策。

這本書（跟書後列的其他資源），會教你一些疼痛的知識，但理想上，是要給你足夠的知識，讓你可以開始做一些事情，面對你的疼痛，並且實際地採取行動。

學習疼痛知識，是可以幫助提升健康的行為。





疼痛的定義



由真正存在或潛在的身體組織損傷，所引起的不舒服感覺或情緒感覺經驗。

這是什麼意思？

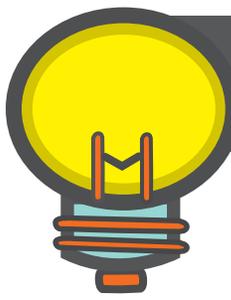
這個定義，給了我們一些希望。

最重要的事是，你應該有看到，疼痛不一定代表有組織受損。因此你可能有伴隨疼痛的組織損傷；或是沒有疼痛感的組織損傷；或是伴隨強烈疼痛但卻是微小的組織損傷。這個定義的背後含意是，疼痛受到許多因素影響，而非只有身體組織。疼痛會被其他條件影響，也會影響身體之外其他的層面，例如情緒、感覺、認知（關於疼痛的信念）、社會因素（減少社交行為，在疼痛的人是很常見的），這些都跟持續性疼痛有關。我們稱這為「生物、心理、社會模型（Biopsychosocial model）」也就是說，你生活中全部的面相，都可以影響疼痛。這其實是一件很棒的事，因為這代表你有很多方法可以去改善疼痛，在這本復元對策的書中，你將學會自我評估，找出可能與你疼痛有關的因素，而且找到你可以改變的項目，幫助你從疼痛中復元。

重點是：疼痛不代表只是身體組織損傷。

疼痛是讓人苦惱的經驗，與真正存在或潛在的身體組織損傷有關，也包含感覺、情緒、認知、社會性層面的影響。





疼痛的過程 (有時候)

傷害覺感受訊號

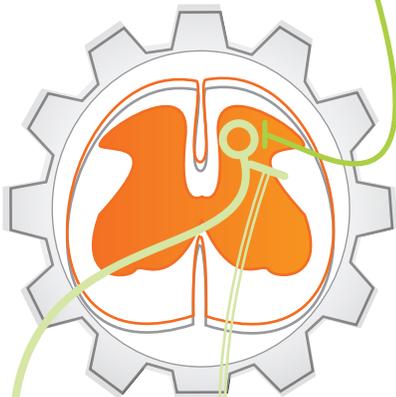
有害的（不愉快的）刺激可以活化身體的感應器，又稱為傷害感受器（Nociceptor），這些感應受器會將潛在危險的訊息，從身體透過神經傳送到脊髓，這是在組織中的神經發出的訊號，代表著有可能讓組織受傷的風險，而讓你也許會想採取一些行動來保護身體。



脊髓訊息處理

這些傷害感受器會發出訊號到脊髓進行進一步處理，你可以把脊髓想成「總機小姐/先生」，他可以決定要繼續將這個訊號送到大腦，或是就直接把訊號留在脊髓，也就是說，大腦不一定會接收到這個有潛在危險的訊號。這就像是老闆跟他的秘書說，她不想在會議中被打擾，或是她知道是誰在呼喚，而且從過去經驗中，這些訊號不重要，就先擺著吧。脊髓就像助理一樣，可以接通訊號往上傳，或是關掉它。

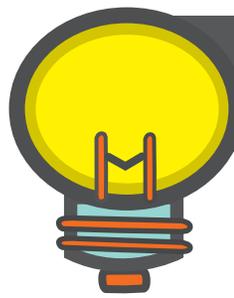
當訊號上傳到大腦 / 老闆那邊，有個神奇的事情就發生了，你的潛意識需要決定這個訊號到底有多重要。你會問「這個危險嗎？」如果你認為是，那疼痛就有可能會出現。但以上所說的過程，沒有一個是在意識下發生。我們所知道的是，疼痛是多元因素影響的，意思是許多事情都會影響這個決定，傷害感受器只是其中一個部分。



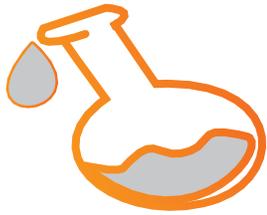
疼痛出現

這到底有多危險呢？

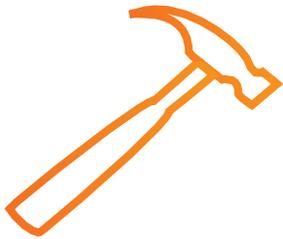




傷害感受訊息 我們的警覺監督系統



我們全身有許多的感應器，可以提供我們許多的訊息，在我們接收到的大部分訊息，有些是有用的，但我們都需要經過思考，去解讀這些訊息。我們身體中有傷害感受器，傷害感受器對物理性、化學性、溫度都會有感應。有時候傷害感受器會讓人感受到些微疼痛，而這其實是一件好事。當你坐著時，你屁股的傷害感受器可能會像大腦吶喊，要你趕快起來動一動。這並不是屁股那邊有什麼受傷，而是傷害感受器受到刺激，才有這樣的反應。如果你將手靠近熱源，你感應溫度的傷害感受器就可能會覺得，該說一些話，他們會傳出訊息，接著你也許就會移開你的雙手，也可能有些疼痛，但這情況你其實沒有受傷。



傷害感受訊號是好的！但需要被好好的解讀，傷害感受並不一定會直接導致疼痛，就像其他警報系統一樣，傷害感受器警報系統敏感一點，總比不敏感來得好。他們會向大腦傳遞訊息，而你在潛意識下就會開始做決定，這個訊息是不是需要產生疼痛。



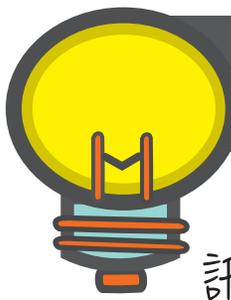
傷害感受器就像船上的水手，他們在看到東西的時候回報，並不會思考，看到的是艘很大的船，還是只是模糊的影子，他們只是說，在遠方有亮光，然後就將這個訊息告訴上面的人。其中一些訊息往上傳，上頭再決定該怎麼做。而船長的決定，將會受到那艘船在哪裡、政府如何指示、過去的經驗如何等等因素影響，**就跟疼痛一樣！**

組織受到刺激或是傷害感受，可能是無法避面的，
但這些不一定是會讓人感到疼痛。

改變傷害感受訊號？

傷害感受有時候是可以避免的，但並不需要避免它才能遠離疼痛。你的確可以透過避免掉這些會刺激傷害感受器的東西（熱、物理機械性的壓力、化學發炎反應），來避免傷害感受。在受傷剛開始的時候，休息、不要一直刺激受傷的地方是好的。在這個情況，傷害感受是重要的，而且跟疼痛是習習相關。有些時候，我們試著避免傷害感受跟疼痛，但當疼痛一直持續的時候，疼痛跟傷害感受的關係，將會越來越不顯著。你可能會疼痛感越來越明顯，但是傷害感受訊息卻越來越不明顯，或是一樣的訊息，但是更加疼痛，甚至根本沒有傷害感受訊息，但依舊會疼痛。我們要做的是能承受這些正常的傷害感受訊息，而不是想著一直避免它，接下來會繼續在這本書說明這是什麼意思。

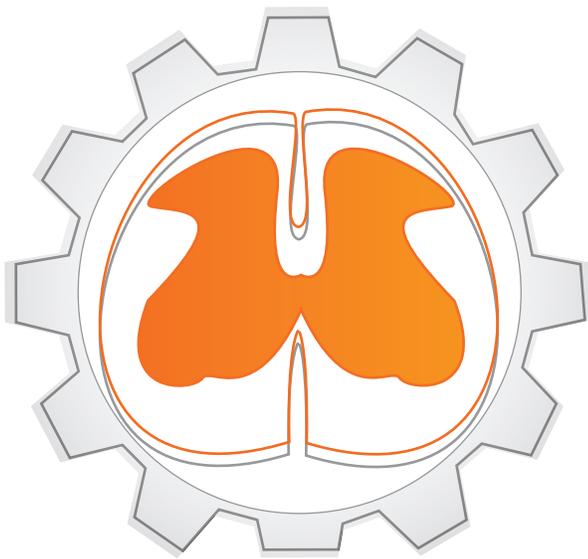




脊髓 我們的總機小姐/先生

訊息可以往上傳，或是往下傳，由你決定。

我是脊髓



傷害感受器將潛在的警告訊息，發送至脊髓進行處理，脊髓就像一個調節器，可以將訊息放大，再往上傳到大腦，他也可以將訊息縮小，將少一點的訊息傳到大腦。

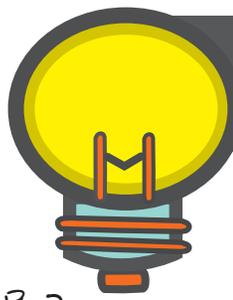
如果我們繼續用剛剛船員的比喻，就像剛剛水手告訴水手長，碼頭有一道光，這水手長，再決定是否將訊息傳到船長，接著船長再決定，要忽略這道光，還是要對這艘船做什麼，而在船長之前的水手長，可以決定—我要跟船長說嗎？還是要直接忽略這個訊息。這個決定，會受到非常多因素影響。如果之前船長有說過，這附近有海盜，那你當然可想而知，這水手長就會將訊息傳給船長與情報室，如果這水手長很容易緊張，加上以前因為忽略一些訊息，造成麻煩，那麼這水手長以後很可能就會傳更多訊息上去。

傷害感受器是一樣的道理，脊髓可以根據大腦來的抑制訊息或是促進（加強）訊息，調整自己的敏感度，調整要傳多少訊息到大腦。

傷害感受的處理-接收所有訊息，就開始打結啦！

你也可以將脊髓看成總機小姐/先生，或是執行助理，在老闆的指示下，他還是有自己的餘裕，可以決定哪些訊息要往上傳。但是他還是有可能會犯錯，訊息的傳遞就可能開始打結、一團亂。當老闆決定，所有的電話、訊息都很重要，總機小姐/先生可能就會有點緊張，開始搞混傷害感受的訊息與其他不重要的訊息。總機小姐/先生（脊髓）會開始搞混，將關節上受到的正常觸碰或是壓力，誤認成傷害或是潛在的危險，所以現在，除了感覺到正常的壓力，脊髓往上傳傷害感受的訊息到大腦，這就是為什麼，有時候我們只是遇到一般的壓力，現在卻感覺到疼痛的原因。這不是什麼很好玩的事，但這就是我們的運作方式，我們會越來越容易認為，自己需要被保護，也就越來越會疼痛。





這到底有多危險呢？

大腦最終會決定如何處理這個傷害感受訊息，但就像其他多數的訊息一樣，大腦不是只用一項因素來決定，這也是為什麼疼痛不只是跟傷害感受訊息有關，傷害感受訊息，只是一個潛在的警告訊息，就像船上水手吶喊，在右舷的船上有亮光。大腦就是船長，而船長通常都會有一組情報組的組員，提供建議給他。船長會依據他過去的經驗，來決定這個亮光的意思，包括這艘船的地理位置、之前發生的經驗、其他組員的意見等等，來做決定。大腦也是用一樣的方式運作，期待、過去經驗、信念、態度、情緒都會影響是否有疼痛，或是疼痛的程度。這就是為什麼，一樣的傷害感受訊息，卻可以有截然不同的疼痛反應。



大腦並不是只會產生疼痛，就像船長不會只是發出警報，船長也會做許多的決定，而大腦做的這些決定都是為了要保護身體。有可能是疼痛產生，有可能是肌肉緊繃，或是釋放不同的化學物質或著壓力反應。如果大腦/船長對於水手傳來的訊息非常在意，他可以請水手保持非常警戒的狀態，並且跟脊髓/水手長要求，持續傳送更多訊息上來，繼續下指示，請求機房加快開船的速度，並且請求舵手轉向，不過很幸運的，船長可以決定這個訊息或許有點重要，但也可以不是那麼重要，不值得驚慌，也不用產生這麼多疼痛，這情況，船長可以**向下傳遞抑制傷害感受的訊息**。基本上，就是告訴水手長，不用擔心這道光，我們知道這是什麼，我們不需要用任何過度的行為保護我們的船。

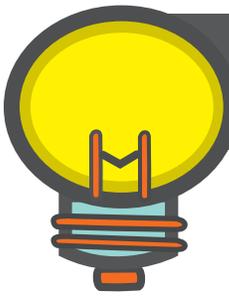
持續性疼痛，就是船長跟整組船員，都在過度的警戒狀態。

船隻在經過有海盜侵擾的地方的時候，是需要小心、高度警覺的（或用疼痛來保持警覺），但現在並沒有海盜，我們卻還是害怕海盜，所以船員呈現警戒狀態，這樣的敏感度與疼痛，就像是要持續的保護這艘船，然而這個保護，是不再需要的，甚至是有害的。

我們自認為需要的保護（我有多少危險）

在這本很棒的自我成長書“The protector meter” David Butler 和 Lorimer Moseley有個 DIMs 和 SIMs的概念。DIM是指「我有多少危險」（Danger in me）SIM是指「我有多少安全」（Safety in me），如果你覺得你生活中，有些東西是你認為危險的，而這些危險大於你有的安全，那你很可能會感到疼痛，這個概念就是，你生活任何一樣東西，會導致你感覺需要被保護（例如那些你有的危險），就可能導致你產生疼痛。自我評估哪些項目導致你變得敏感（你有的危險），對疼痛復元是很重要的步驟，可以看這本書第四部分。





疼痛是為了 讓我們採取行動改變

疼痛的意義，是為了讓你做出改變，理想上，是要保護你，疼痛是一個警報，而警報是用來提醒我們做出行動。

疼痛也是一樣的。

在很多急性受傷時，疼痛警報是非常有用的，他讓你不曾用斷掉的腳走路，但問題在，他們在已經沒有必要的時候，還是會一直叫。

這種長期疼痛的警報，並不是好的警報，意思就是，他跟一開始的受傷問題，已經沒有相關了。警報並沒有辦法告訴我們，這邊煙有多大，也沒有辦法告訴我們，是不是真的有火災，有時候偵煙警報，還會在沒有煙的時候響起，我們的疼痛警報，也會這樣，火警已經被撲滅，但警報還是一直持續。

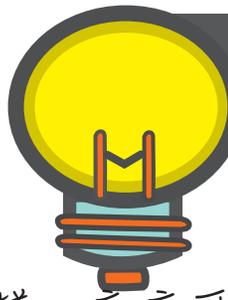
而且當我們有持續的疼痛的時候，我們還可能會增加警報的敏感度。



可以想想以下這些問題：

1. 警報告訴了我們什麼？
2. 警報的強度、大小聲，能告訴你損傷的多少嗎？
3. 警報有可能在沒有任何損傷、火警、問題的時候響嗎？
4. 當警報一直響不停的時候，警報本身是不是就變成了個問題？
5. 你可以改變警報的敏感度嗎？
6. 如果你了解警報為什麼會響，你是否有時候可以選擇，不要這麼在意他，做其他選擇呢？





理解疼痛 疼痛的習慣與記憶

就像習慣一樣，疼痛可以變成是習慣性被引發的。

疼痛是多元因素影響的，當疼痛持續的時候，引起疼痛因素的敏感度的關係，大過於組織損傷或是傷害感受訊息。

當疼痛持續的時候，我們幾乎就如同，我們幾乎變得像「越來越會」引起疼痛一樣，變得越來越敏感，過去我們可以承受的活動、動作、環境，現在都變成了引發疼痛的因子。這並不是不常見的事情，我們在生活中很多地方都可以看到：

你有沒有曾經聞到一個味道，讓你想起一段回憶或是情緒？

你有沒有曾經到過一個很久沒去過的地方，你突然想起那些你遺忘許久的事情？

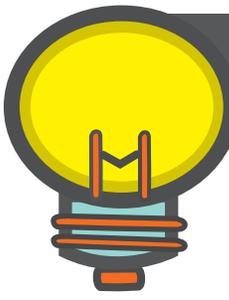
你記得，以前酒吧和餐廳禁菸的時候，雇主也開始擔心他們的飯售嗎？因為抽菸跟喝酒常常被聯想在一起，他們彼此有互相加成的印象。

人是習慣的動物，疼痛一樣也是習慣性的。

這就像是我們越來越學會如何疼痛。學習和記憶，會把其他的事連結在一起發生，，就像你要記得歌詞，會把歌詞跟旋律一起唱，那些歌詞就會跟旋律連結在一起，變得很好記，疼痛也是一樣。

所以你可以應用的是，創造新的記憶與連結，意思是，如果你將做某些動作跟疼痛、恐懼、或擔心連想在一起，我們希望對這樣的連結做一些改變。治療的很大一部分，就是開始讓你注意到那些會讓你些微疼痛的事，或許用不同的方式、慢慢地去讓你可以對那些動作和活動有新的習慣，以創造新的、正面的連結性。。本書的第四部分，會協助你找到讓你敏感的因素，並且開始建立新的、沒有疼痛的習慣。





「一加一可以等於四？」

一位年輕的父親，經過了一整天疲累的工作，老闆因為他沒有趕在底線前完成工作，大發雷霆、最近又睡得很差，而且感覺生活很不順，也快要生病了。家裡則有三個小女兒，分別九歲、六歲、三歲，就像其他孩子一樣，他們會彼此吵架、嘲弄。今天就跟平常一樣，最大的那個搶了最小的那個的洋娃娃，威脅著要把洋娃娃的頭髮剪掉，這時候剛好爸爸走進來，喔真剛好就在這個時候，「你們通通滾進你們的房間去！」爸爸生氣地喊著。這舉動和怒氣嚇到了最大的女兒，因為爸爸平常不會這樣的，但爸爸今天會這樣生氣、沮喪地罵人，是因為他的壓力，已經像是滿出來的水壺。想想看，爸爸會在孩子每次失控的時候都大罵嗎？不會，通常來說不會。但孩子們平常也是這樣失控嗎？總是！

這就是在一個平常的情境，但我們卻過度反應的例子。我們接受相同的「輸入」訊息，卻有截然不同的「輸出」，就是因為許多不同因素造成的。

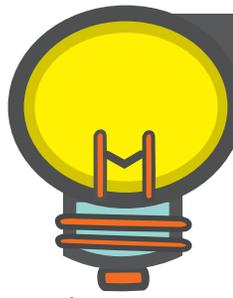
持續性的疼痛也是非常類似，隨著時間，我們越來越習慣疼痛，長期下來，這就是所謂的敏感化或加強作用。敏感化可以發生在中樞(像是大腦和脊髓中樞)，也可以發生在周邊(像是傷害感受器變得越來越敏感，越容易被觸發)。

在中樞敏感化的狀況時，一個正常的輸入(一點輕微由身體來的傷害感受訊息)，經過神經系統處理後，卻變成過度放大反應的狀況。我們就像是這位爸爸，接收到平常小小的輸入，結果輸出的反應卻非常的大。

疼痛敏感化是被組織持續性地刺激(傷害感受訊息)和其他因素所影響的，如壓力、睡眠、杞人憂天的個性、害怕或焦慮。其他因素我們會在第四章繼續探討。

當疼痛變成敏感化時，痛會經常轉移，且散佈到身體其他部位，其他地方也開始痛起來，身體有可能開始會對光線、食物敏感，而那些原本可能只是感到觸碰或壓力的感受，開始變成疼痛，而且變得很容易爆發。有些比較輕微疼痛或是間歇性疼痛的人，他們可能在劇烈運動或是滾筒滾一滾，就覺得好一些，那是因為這樣的動作，會調控傷害感受訊息，還會在體內產生止痛物質(疼痛緩解)。但這些方法，對於中樞性敏感化的人幫助通常不大或是沒有正面回應，甚至會疼痛復發更嚴重，因為他們的身體失去了調節這些刺激的能力。運動還是很重要，只是我們要用不同方式去做，我們不會一開始就設定一次做太多，而是慢慢地去增加強度，並理解、接受有些疼痛或不舒服還是會發生的。





「一加一可以等於1.5」

敏感化的相反是習慣。

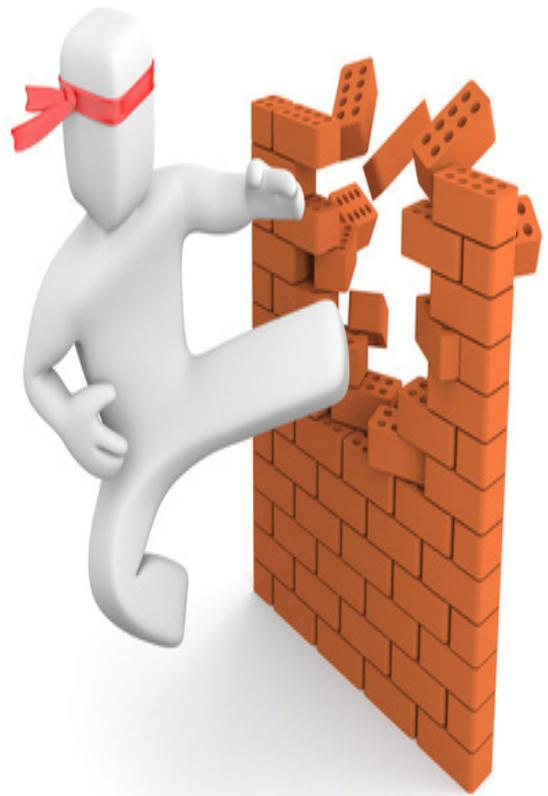
關於人們身體一件很棒的事情就是，我們會適應、忍受。習慣的意思是，持續一樣的輸入一段時間後，輸出變少了。

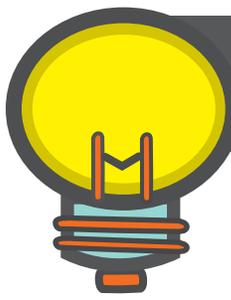
我們可以從你泡溫泉或是熱水澡很容易地看出來。剛開始，我們會覺得超燙，幾乎難以忍受，但隨著時間過去，我們會適應，習慣，就不再覺得燙了，事實上，你可能還會把水溫調高，這就是習慣。

就疼痛來說，也是一樣的，我們前面討論到，身體對於刺激、危險有傷害感受器，感應傷害感受訊息，而你事實上，可以減少你對這個傷害感受訊息的反應。像你看到踢跆拳道的人，當他踢一個非常硬的東西，練習久了，他們會跟你說，他們沒有覺得痛。那些危險，或是刺激的傷害感受訊息，還是會傳遞，但是我們處理、調節這個訊息之後，就可以不再會有疼痛了，這就是適應。

適應與忍受，是這本疼痛復元指引的其中一個重要訊息。也就是說，我們可以開始做重要的事情，即使可能會有一點點疼痛。因為疼痛並不一定代表組織損傷，而做有意義的事情，建立對動作的耐受度(tolerance)，都會讓我們可以適應疼痛、減少疼痛。

你的組織，可能還是會傳遞危險的訊號，但久了，你可以慢慢的改變你對於這些訊號的回應。你可能還是會有一些疼痛，但疼痛對你的意義，以及疼痛如何影響你，都會隨著時間而改變。你即使有一些疼痛，還是可以活得很好。





大腦神經皮質重組 你的身體地圖被扭曲了

「我感覺我的關節好像跑掉了。」

你會覺得，疼痛的地方，感覺怪怪的嗎？

感覺好像那個地方不屬於自己的身體，或是跑掉了，不在關節原本的位置上？你覺得整個人好像不平衡，或是就是覺得怪怪得說不太上來。你可能會覺得那邊比較沒力，或是幾乎不太能像另一側一樣控制得很好。我們知道，關節大部分並不會掉出去，除非有非常大的傷害（像是關節脫臼），不然並不可能掉出去，但你有時候可能會這樣感覺，所以我們要如何解釋這件事情呢？

首先，這並不會不常見，而且很多人都這樣覺得。有些原因要考慮到，你的大腦如何控制動作、「感覺」到什麼、以及感知你身體在空間中的位置。有時候你的關節其實好好的，但就是會覺得不對、很怪、不在對的位置上。這其實是非常神奇的，並不奇怪，當然感覺起來有點奇怪，或是可以這樣說：這有些奇怪，但的確是可以解釋的。

疼痛會做些奇怪的事情，其中一件奇怪的事情就是：它會影響你的大腦如何控制動作，還有你對身體的感知。在我們所有人的大腦中，都會有一份身體地圖，你會知道你的身體部位在哪裡、知道如何控制身體，這就是所謂的一身體地圖圖像（representation）。當疼痛持續的時候，這個圖像或是地圖會開始扭曲。用比較不精準的比喻來說，就像是咖啡灑到真的地圖上。如果你在荒郊野外，你會希望這個地圖資訊越清楚越好，才會知道方向，你會想知道邊界、高度變化、河流、路線等等。你會想知道哪座橋不能走，然後要怎麼繞過去；當你的地圖越好、越完整，你越可以知道方向，以及如何控制。而疼痛，就像是咖啡灑到地圖上，讓你的邊界開始模糊、看不清楚橋在哪、也看不到山在哪，突然間，你就像拿著過時的地圖一樣，在阿爾卑斯山失去方向。

疼痛會對你的大腦身體地圖做一樣的事情。地圖會變得模糊，你會感到奇怪，你的疼痛會到處亂跑，你會覺得不平衡，你會覺得身體好像扭曲了，你可能會覺得你的關節卡住、或是掉出來，而且會覺得很難去想像一個動作。以上這些都是正常的，而且是可以透過訓練來進步改善的。

運動員已經用這個方法好久了，他們知道是大腦在控制動作。所以，有時候控制動作最好的方法是訓練大腦。這就是為什麼，你會看到高山滑雪的選手，他們在滑出去之前，先在腦海中想像整個過程；或是像跳水選手在跳水之前，先想像自己跳水畫面。動作在腦中發生，所以訓練大腦是很好的。這也是為什麼，練習這些動作、或是不去逃避動作是一件有幫助的事情。當你開始動的時候，可以讓地圖更加清晰明確；你再一次「學習」你的身體部位，你將那個灑出來的咖啡，用抹布吸乾淨。



從疼痛中復元

- 第二部分：重要訊息 -

內容包含

1. 疼痛像警報器：是為了用來保護你
2. 疼痛與組織損傷相關性非常低。
3. 疼痛跟敏感度更有關係，而不是組織損傷。
4. 許多因素都會影響疼痛：疼痛是多元面向的
5. 保護可能被過度放大，而且在癒合後，還一直持續。
6. 疼痛是正常的，但有時候，疼痛就是很奇怪。
7. 你是強壯而且有適應力的，只要你找到適當的刺激強度。
8. 你的身體對於應力、鍛鍊，是有很好的回應的。
9. 身體功能的變化，與疼痛的相關性是很低的。
10. 你並不需要被修理，沒有一個動作應該永遠被禁止。

使用者說明

本書包含重複的部分，這部分會有彼此重疊的地方。

給治療師，並不是所有重要訊息都是針對你的患者，找對他們錯誤的信念，或是在復元過程中的阻礙，然後選擇與他們最相關的重要訊息。

記得，重要訊息是提倡健康的行為，和其他治療策略是可以一起併用的。





疼痛像警報器 是為了用來保護你

做一些事情！

這就是警報器的用途，警報器就是用來提醒我們，要做一些事情，而這也是為什麼我們會有疼痛，這是我們特別的機制，使我們採取一些行動。

當你的手靠近火源的時候你會感受到疼痛（而且通常在你的手感覺到疼痛之前），你就會把手拿開，這個警報系統出現，是為了保護你。

如果你扭到你的腳踝，你會在動到的時候感覺到痛。這個警報系統是很好的，它最初的目的是要告訴我們，腳踝在開始痊癒時，我們需要減少走路的量或是避免給腳踝過大的壓力。

想一下下面這些問題：

1. 煙霧警報器會告訴你，是否失火嗎？
2. 煙霧警報器會告訴你，這個煙有多大嗎？
3. 警報器可能會過一段時間後，越變越敏感嗎？（或是說，負責開啟警報器的人，例如執勤的管理員，會越來越敏感嗎？）
4. 如果警報器響了，可以告訴你，那邊確切發生了什麼事嗎？
5. 警報器有沒有可能沒有任何原因，就響嗎？

當你把疼痛看成警報器，就會幫助你理解，一些關於疼痛奇怪的現象。在接下來幾頁，我們會繼續學其他的重要訊息：疼痛如何成為一個警報器、這個警報器如何越變越敏感、那些疼痛沒告訴我們有關身體的事、以及為什麼疼痛會一直持續。





疼痛與組織損傷相關性非常低



一些關於組織損傷、疼痛的數據與研究：

- 在低於22歲的年輕運動員身上，有96%的人，會在核磁共振攝影呈現，人們所謂「不正常」的變化。但因為每個人都有，到底這可以算有多「不正常」呢？(Rajaswaran 2014)
- 在20歲的人身上，有37%的人，發現脊椎的椎間盤退化，但是沒有疼痛。(Brinjikji 2015)
- 在20到50歲之間，有57%的人在髖關節有軟骨、韌帶磨損，但是沒有疼痛。(Tresch 2016)

為什麼這對你來說很重要？

如果你有疼痛，你可能有很大的機會，被人家說過，在你的檢查影像上，發現撕裂傷、椎間盤突出、肌腱受損、退化。但事實是，這是非常正常的，只要你是人類都會有，而且不一定都會痛。有時候這些是相關的，但不總是相關，而這些影像上的變化沒辦法完全解釋疼痛。

身體組織的變化，只是疼痛的其中一個原因，為了幫助從疼痛中復元，你必須考慮到所有會讓你敏感的因素，也考慮所有可以幫助你適應這些致敏源的方法。

被紙刮到，有多痛呢？

當我們骨折的地方，被裹上石膏之後，還會痛嗎？

你有沒有過一個經驗，你發現身體上有個瘀青，但你根本想不起來它什麼時候出現的？

當你的頭非常痛的時候，你會覺得你頭壞掉了嗎？

你覺得，在超過20歲的人身上，照X光或是核磁共振（MRI），會看到有多少人，有組織受損、撕裂、或是肌肉撕裂、韌帶撕裂、受損呢？

當這是急性疼痛的時候，疼痛跟組織損傷是比較有相關的，但即使是這樣，疼痛也沒辦法告訴我們，這個損傷有多少。我們知道，有時候人們骨折、韌帶斷裂、肌肉撕裂，他們卻一點都不痛。有時候，你可能有非常小的受傷、拉傷，但卻覺得自己無法動彈好幾天。記得，疼痛是很奇怪的，它就像警報器一樣，而且這個警報器的反應，常常跟真實情況不成比例。

當談到疼痛的時候，身體組織是重要的，但卻不是全部。記得，我們的身體有非常強大的適應力與耐受度。也就是說，我們的肌肉會撕裂、受傷，那地方會短暫的痛一陣子，然後這條肌肉可能會痊癒，或是有許多新的肌肉長在受傷的肌肉周圍，讓你都快忘記，那邊曾經受傷過。

相同的情況可能也會發生在，我們過去所說的肌腱炎。你的肌腱在長時間慢慢的被拉扯後，在核磁共振攝影後，你可能會被告知肌腱有損傷。但你有可能根本就不會痛。肌肉、肌腱、骨骼、關節有這樣的組織變化，是非常正常的。

退化，就像是長在身體裡面的皺紋。





疼痛跟敏感度更有關係 而不是組織損傷

是什麼讓你讓你敏感？

組織損傷或改變，並不是完全跟疼痛無關，但有些事情我們必須記得：

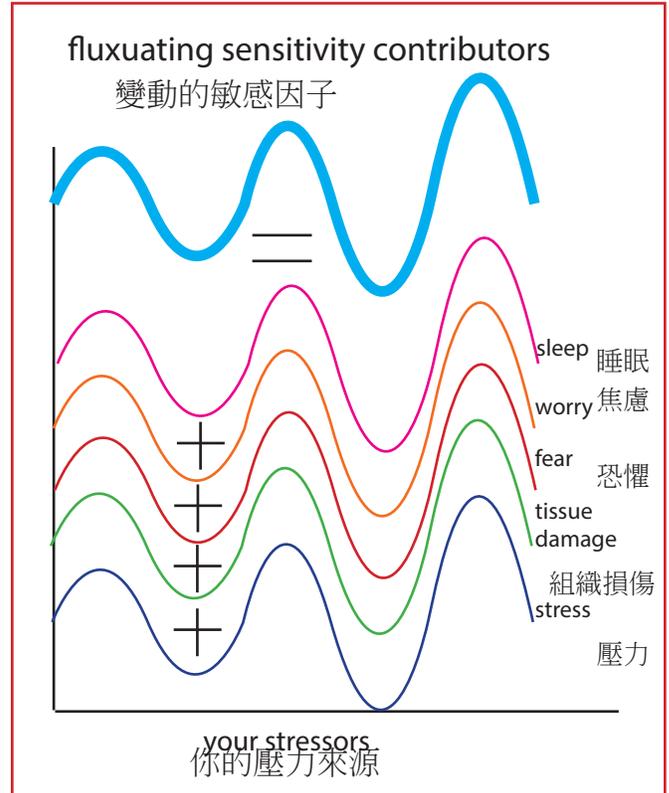
1. 疼痛跟組織損傷沒有很深的相關。
2. 你的身體即使沒什麼改變，你也可以沒有疼痛。
3. 組織損傷或是磨損、撕裂傷等等，可能會跟你生活中，其他你可以控制的因素互相影響。

這些事實回歸到其中一個重要訊息就是，我們有能力可以適應，減少敏感。你不需要改變肌肉的撕裂傷，肌腱損傷，或是任何你身上關節「正常」的變化，最後你要處理的是，任何會讓你敏感的事物。

看這頁旁邊的圖表，它告訴我們疼痛的閾值，以及潛在的可能會影響我們敏感度的因素，我們有兩種選擇可以影響疼痛。

1. 減少這些壓力、或是導致自己敏感而產生疼痛的東西
2. 增加我們對疼痛的耐受度、閾值

這本書第四部分，就是在看各種方法，讓你可以改變這些東西，或是增加自己的耐受度。



一些你可以問自己的問題：

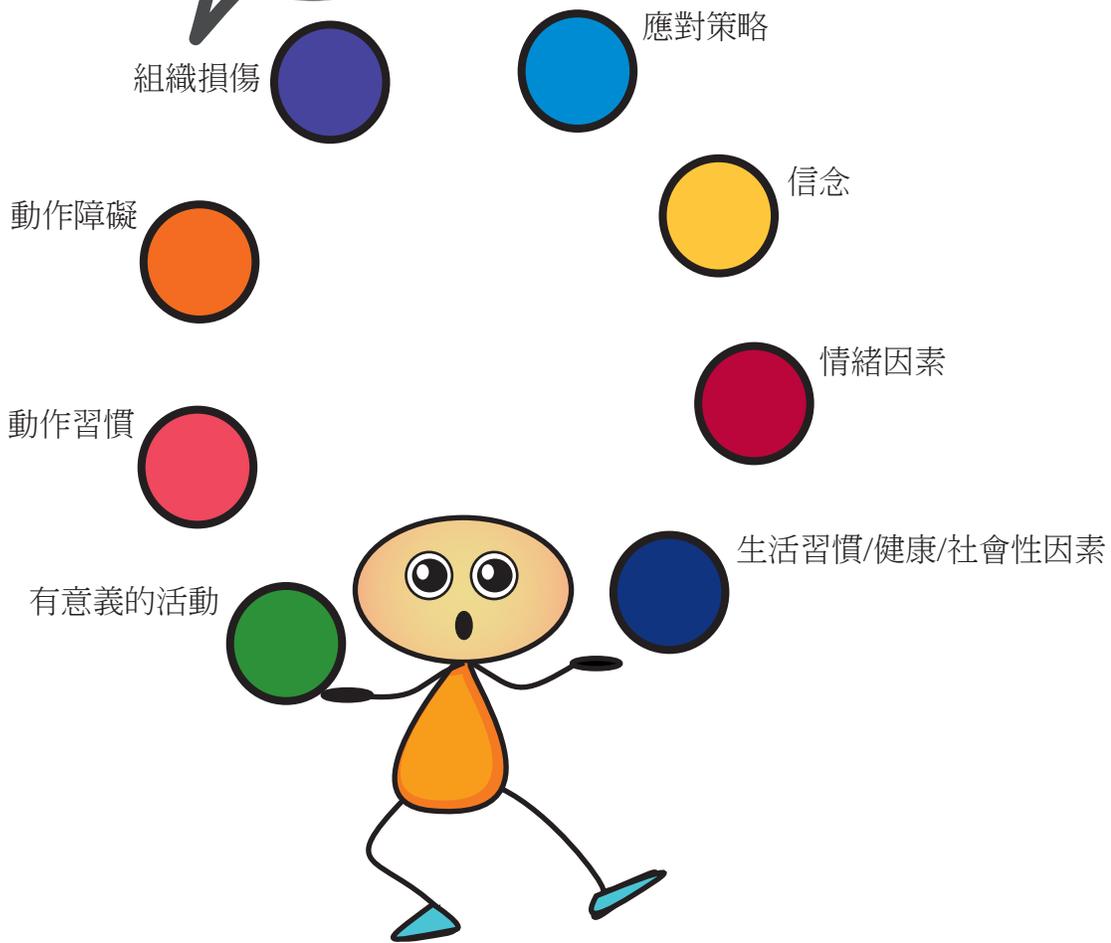
1. 你的疼痛是不是在你動得更少的時候，變得更糟？
2. 你的疼痛是不是在你壓力很大，工作一整天之後，或是睡不好、焦慮的時候更嚴重？
3. 你的疼痛是不是在你生活中有重大轉變時，也跟著改變？

你可能會發現的是，除了身體組織損傷或是身體負荷重量之外的其他因素，也會影響你的疼痛，也就是說，疼痛可能會一直持續，因為你變得敏感，即使你的組織其實已經癒合了。





許多因素都會影響疼痛 疼痛是多元面向的



疼痛是多元因素影響的

任何能說服你的大腦，你可能需要被保護的資訊或是提高你警報系統敏感度的訊息，都可能導致你的疼痛。這就是為什麼我們說，疼痛跟敏感度的關係，大於組織損傷。當然，組織損傷是造成疼痛的其中一個因素，但不是唯一的因素，而且你不需要有實際的損傷才能感到疼痛，只要你跟你的神經系統變得過度敏感就會。而這樣的過度敏感可以來自生活中的各個面向，抑鬱、焦慮、一直想著疼痛這件事、畏懼動作、缺乏控制能力、不看你覺得有意義的事情，不適當的應對策略，這些都是有可能影響你敏感度、持續性疼痛的因素。

有許多選項可以改變這個狀況

當許多因素可能造成你過度敏感，同時表示，我們也可以有數個不同的方法，降低你的敏感程度。有時候你可以改善這些具體讓你敏感的因子，比如說，面對你動作時的恐懼感或是改變動作的方式，其他時候我們可以做些整體的改善，讓自己更健康，比如說運動、培養興趣、提高身體活動量或是與朋友一同外出，整體來說都可以讓你更健康，減少敏感度。最終，我們會降低疼痛警報系統的警示。這本書第四部分，我們會幫助你自我審查，找出一些可能是增加自己敏感度的因素。





保護可能被過度放大
而且在癒合後，還一直持續

我真希望人體可以有個鬧鐘按鈕開關。



我們應該把疼痛看成警報，這個警報器是為了要引發我們做出些什麼來保護自己。這個警報多大聲或是有多少，並非我們用來得知自己需要多少保護的好指標。對人們來說，我們常常會有兩個很奇怪的反應：

1.過度放大我們的保護直覺

而且

2. 即使已經不再需要警報器了，還是一直認為我們需要它

像這樣過度放大或是過度反應在人體是很常見的。想想被蜜蜂蜇到或是任何過敏反應，剛開始，小小的過敏反應是好的，但是在一些人身上，的確是反應太多了。我們也可以在骨頭癒合的例子看到這個反應，當骨頭癒合的時候，我們會在骨折周邊產生比原本更多的骨頭組織，同樣的事情也會發生在隨著年紀而改變的關節、骨頭上。當有個人皮膚被燙傷了，也會產生更多新的皮膚組織，在一些人身上，則是產生太多了。（例如：蟹足腫）

持續性的疼痛也是一樣道理，在一些人身上，身體和大腦會過度反應，有點像我們越來越會製造疼痛一般，它變成一種自我學習的反應，而我們在這上面表現得很好。當疼痛一直持續的時候，這個疼痛提醒，通常不再是那麼有幫助，而且反而變成一個問題。然而在一開始的時候，疼痛是有幫助的，但現在當疼痛持續的時候，它的發生，就不再是因為一開始那樣的目的，疼痛在癒合之後還一直持續，這就像是警報器，在消防員已經把火撲滅，都回家了，還在那邊響。

這些看起來都很奇怪，但這就是人體運作的方式。另一種狀況是，我們對生活中潛在的危險或威脅沒有反應，而這也可能會有非常嚴重的後果。如果你感覺不到痛，當你把手放在很燙的烤箱上，你將會沒辦法察覺。所以有個敏感的警報系統，在一開始有時候是有幫助的，但久了就會失去這個價值。





疼痛是正常的
但有時候，疼痛就是很奇怪

不信去戳看看你朋友肩膀上方的地方！

你知道那個點，就是在你脖子跟你肩膀交界的那個「陷阱區」。你可能覺得那邊有點緊、有點疼痛。你可能超想要按摩一下並且認為需要除去那些緊繃的「氣節」但其實，每個人肩膀都會痠，這是正常的啦！這在兩三歲的孩童時期就開始了，而有疼痛與壓會痛並不是件奇怪的事。

大部分的人在他們一生中都有疼痛的經驗，有時候甚至是很突然又劇烈，非常怪異且根本不合邏輯的疼痛感。曾經在走樓梯的時候，膝蓋骨瞬間像有一道射過去的極致痛感嗎？還是曾經轉個頭，脖子瞬間感受到劇烈刺痛？或是背部疼痛持續好幾分鐘，甚至是好幾天？這所有敘述都很平常，如果你做太多事情、工作壓力太大、不像平時那樣健康，這時感覺到疼痛是非常正常的，而我們不應該期待在這樣的時期會是毫無疼痛的。

如果你感覺到緊繃、痠痛、這些一樣也都是正常的。

真正的問題是，我們該如何回應這些平常的身體感知。有時候我們會有些正常的疼痛，但是我們被告知是哪條肌肉沒有在運作、我們的姿勢「很糟」、身體排列不對稱，或者被告知有這些正常的痛感是不好的。這些間接的行為，可以讓我們一般的疼痛被放大且變得更糟，而這也是為何疼痛會持續與它複雜多元的成因。

而且當疼痛持續的時候，它可以變得很奇怪。你可能會感覺到疼痛在擴散、一下有、一下沒有，時好時壞也沒有明顯的原因；你可能會覺得身體跑掉了、不在位置上，或本來一度沒問題但又再度疼痛了，這就是疼痛奇怪的地方。但現在我們可以解釋了，只有在你認為疼痛只跟組織損傷有關的時候，疼痛才會很奇怪。由於疼痛跟我們的敏感度、免疫系統、神經系統有關，我們就可以解釋，為什麼疼痛有時候很奇怪。





你是強壯而且有適應力的
只要你找到適當的刺激強度

你天生就是強壯而穩定的。

你知道脊椎平均可以支撐超過2000磅（907.2公斤）的壓力嗎？你知道一般的脊椎是穩定而且可以承受大量的彎折與壓力嗎？

你知道我們(日常生活)執行的大部分身體活動，是遠小於我們身體組織能承受而且不會受傷的最大閾值嗎？

然而，大部分有疼痛的人都會被別人說，你肌力太弱、你太緊繃、你很脆弱、你不穩定。而這些對大部分的人來說，都不是真的，或是即使有，也只能說只有某部份是真的，但是這絕大部分也都跟你的疼痛無關。

疼痛並不能很好的用你的肌力來解釋，人體天生下來，就有很大的適應力，你過去適應了有疼痛，當然也可以適應走出疼痛。

所有的人類生下來，都有適應的能力，**只要你還活著，你就可以適應。**

運動、身體活動，或者那些可以讓你變強壯的事情，對疼痛都是有幫助的，然而他們通常有幫助不是因為你的力量改變，而是因為其他原因。

像是改變了你對自己身體的看法:從覺得自己身體很虛弱、脆弱到變成覺得自己是可以適應而且變強壯可以改善疼痛的這個看法，會對你的疼痛處理有幫助。

你是可以改變的。

即使你受傷，即使你現在正處於疼痛當中，你都是可以改變的。



當你有疼痛的時候，你做身體活動的耐受度就會改變。你變得比較敏感，那些你原本覺得輕鬆的活動，現在就變得困難而且做起來是會痛的。對大部分人來說，如果只是一直休息，逃避去做那些事情，都會讓敏感的情況變糟。你對於感受到疼痛的閾值會降低，也就是你的水杯變小了。

為了要增加你去執行更激烈活動的耐受度，我們通常需要再一次去挑戰你的身體。慢慢的增加你的恢復力(彈力)，將你的敏感度降低，加大你的水杯，你是可以做到這件事情的，記

得，你是有能力可以適應，因為你還沒死掉。你正在閱讀這本書，所以我知道你還活著。

運動、身體動作、找回覺得有意義的事情、理解疼痛、面對生活中惱人的事情，都是可以讓你適應改變的，而且你有能力可以改變。

只是要記得，改變需要時間，如果你已經有疼痛很長一段時間，那麼你適應可能會是很慢的，需要好幾年，請保持耐心，要了解進步的過程可能是很快的，也可能是很緩慢的。





你的身體對於應力、鍛鍊，
是有很好的回應的。

你要我開始鍛鍊我的身體？你一定是瘋了。

當你有疼痛的時候，還被告知說恢復活動對於復元是很重要的，這聽起來似乎是件奇怪的事。但是我們的人體就是對於鍛鍊、應力是有很好的回應，以下就是些例子，告訴你，做這些身體活動，對你跟你身體的復元，都是很重要的。

-在膝關節或是髖關節置換後，人們在當天手術後，就可以站起來並走路。雖然關節周圍還有許多損傷，但像這樣輕微的動作，是可以幫助改善疼痛、刺激復元的機制。

-在心臟手術之後的復元過程中，運動是很重要的一個要素。對這些患者來說，運動是必須的。運動對心臟是一個激發因子，而心臟對這樣的刺激，也有很好的回應，會因此而修復、變強壯、變健康。

-那些有骨質疏鬆的人（骨骼較稀疏、脆弱）需要運動，重量訓練並且讓骨頭承受適當的壓力。他們不需要休息，是因為施予適當的力量在骨頭上，才能讓骨頭適應跟保持強壯。



疼痛通常也是類似的，它不像只是要變強壯那麼簡單，但原理是類似的。我們加入各種不同形式的壓力訓練，身體的、工作的或是情緒上的，讓我們可以慢慢的適應，一段時間之後，我們就可以將疼痛警報變小，因為這些壓力源變得比較沒那麼有威脅性了。

一件在人身上會一直看到的事情就是，我們會適應這些加在我們身上的壓力源，事實上，這就是適應的其中一項最主要的原因。疼痛包含身心非常多系統的改變，要改變這些系統的其中一種方法就是，用正面的方式，鍛鍊你自己。

舉例來說，過去在學校，如果你想要加強，自己背誦購物清單或是一首詩的能力，你就是鍛鍊你的大腦，你必須不停地重複這清單和這些字，接著你就可以適應，而產生記憶。

如果你想要變強壯，你就需要鍛鍊比你過去還要多的量，才能加強你的肌肉、肌腱、神經系統，這些新的刺激促使了身體的適應能力。

如果你想要連續20天到山上健走，你也必須慢慢地加強你對爬山、走路的耐受力，而當你開始這樣鍛鍊，你的身體就會適應，慢慢地加強你的恢復力。

如果你有一個壓力非常大的工作，你可能會注意到，十年前這份工作對你來說非常有壓力，現在卻是簡單的，你已經適應了這樣的工作壓力。

譯註：Stress名詞為應力、壓力，可以為物理性的應力、情緒上的壓力等等，動詞為施加力在東西上，或是強調、著重的意思，在此有時翻譯為鍛鍊、刺激。





身體功能的變化
與疼痛的相關性是很低的。

疼痛改變所有的事情。

基因 長短腳
關節耗損 X型腿
奇怪的姿勢 核心無力
緊繃的肌肉 臀肌無力
組織損傷 肌肉撕裂傷
動作模式改變 焦慮 扁平足
激痛點

幾乎你身上所有的系統都會受疼痛影響。當你有疼痛的時候，你就會動得不太一樣，你可能會覺得緊，你可能會覺得骨頭好像不在關節位置上，你可能會覺得肌力很弱，你的平衡會改變，你動得方式也會改變。

你也許曾被這樣說過：

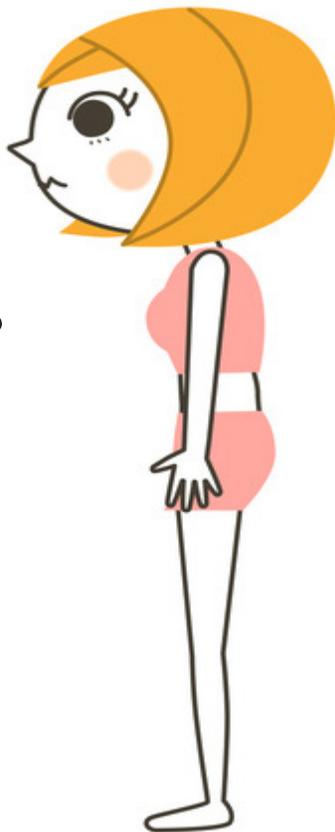
- 姿勢很糟
- 屁股不會用力
- 髖關節太緊
- 肌肉誘發順序不對
- 骨頭/關節不在對的位置上
- 肌肉有氣節、疤痕組織
- 肌肉不平衡

而且你可能試過很多方法，想要解決以上這些問題。對很多受傷、疼痛的人來說，做那些改變的確會有幫助，但很讓人驚訝的，許多能幫助別人的方法，**卻對另一個人的疼痛毫無效果。**

許多生物醫學常見對疼痛的解釋，甚至是你在網路上讀到的資料，都跟你的疼痛沒什麼關係，而且讓人驚訝的是，也沒有什麼科學根據。這些當然不會說完全沒關係，但這個相關性可能只侷限於一小部分的人。

記住，許多我們認為的「失能」（姿勢、緊繃、肌力太弱、結構退化）都可以存在一個沒有疼痛的人身上。

現在是時候讓我們放下這樣的想法，然後用其他的角度，去面對你的疼痛。一直相信上面這些因素（姿勢、解剖等等）是導致疼痛的來源，可能反而會阻礙你的復元。你通常都沒有辦法改變這些因素，而當你認為你一定要改變這些事情的時候，等於一開始就註定讓自己失敗。



站這樣
是可以的。





你並不需要被修理 沒有一個動作應該永遠被禁止

試著找導致你疼痛的因素，但是...

在這本指引，我們試著找到專屬於你，導致疼痛的多元因素，我們會這麼做主要有兩個原因：

- 1.理解你的疼痛，因為理解疼痛是有幫助的
- 2.改變跟你有關的因素

很振奮人心的是，我們不用改變所有的事情。改變所有事情的確有幫助，但卻不是必須的，這就是人體神奇的地方。你可以對做某些動作有恐懼，而且我們也可能認為這跟你的疼痛有關，但你還是可以不痛，即使你有一點點害怕或是擔心讓自己受傷、或是讓疼痛復發。我們目前學到的是，當我們開始在處理、面對這些造成疼痛因素之後，即使引起疼痛的因素沒有完全被消除，處理跟面對這件事情的過程，就已經是很有幫助的了。



你不需要被修理好後，才能開始去做你想做的事情。

通常，當你有疼痛一段時間之後，你看過許多不同治療師，你可能已經聽過許多，針對自己的疼痛不同解釋，這些解釋會依據治療師不同的訓練、專業背景，而有非常大的不同，你可能還接收了互相衝突的訊息，這件事情，可能讓你開始覺得沮喪。然而，有件事情你可能很常聽到，而且聽了會讓你很緊張，覺得自己好像很糟，那就是你的脊椎歪掉了、你的肌肉沒有正確的使用、你的肌肉沒有按照正確的誘發順序誘發、你的姿勢很差、你的屁股不會用力、你的核心太弱。然後相對應的治療就是，修正、治療好以上這些事情，而且在你改善好這些問題之前，你都沒辦法不會痛、沒辦法做你自己想做的事情。

這本書要建議你的是，以上這些事情沒有那麼重要，在一些案例中可能很重要，但很多時候都不是。我們要提倡的是，這種持續性的疼痛，通常只跟一件事情有關，就是「持續性的疼痛」。意思是，你的警報系統太好了、太快、太容易被啟動、又太多了。然後你就不再去你想做的事情，而此時你的疼痛就會更因為你「不去」做這些你想做的事情有關。

所以，另一種不同的面對方式，就是找到適合你的方法。我們發現到，你是可以適應疼痛，然後慢慢的開始，重新去做這些事情，本身就是治療的一部份。大體來說，沒有什麼事情是我們不能做的，我們需要注意的，是你做多少，你對於做這些事情的信念、以及你如何能再去這些你覺得有意義的事情。

如果你想要再一次開始跑步、健走或是打保齡球，那麼你跟你的治療師，可以一起找到一個方式，讓你馬上開始去做，也許你有許多前一頁列出的因素，但沒有一項是跟疼痛絕對相關，也沒有一項是一定要被改變，你才能沒有疼痛，或是才能開始去做你覺得重要、有意義的事情。





自我回顧 哪項重要訊息對你來說很重要

在讀完這章節後，有哪項似乎跟你很相關嗎？

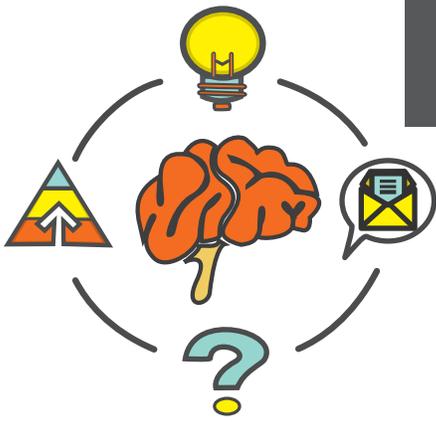
很多時候，我們都會專注在我們哪邊不好，或是一直被說自己哪邊不好。你可以對於自己的身體、你的疼痛情況，寫下你滿意的地方嗎？

你可以想到，你可能可以改善哪些部分嗎？



從疼痛中復元

- 第三部分：導致疼痛的因素 -



內容包含

1. 疼痛是多元因素造成：滿溢出來的水杯
2. 在身體上負重的意義：太多？太快？
3. 退化與肌肉撕裂傷：就像是在你身體裡面的皺紋
4. 肌力與柔軟度：動作障礙重要嗎？
5. 身體姿勢不良：姿勢、坐姿、身體結構
6. 整體健康與復元：壓力與睡眠的重要性
7. 適應力是有極限的：生活中的壓力會放大我們的保護反應
8. 當我們有疼痛，動作模式就會改變：習慣是如何讓我們的疼痛揮之不去
9. 疼痛並不是全部在你的腦海裡：我們敏感的、提供保護的身心系統
10. 情緒與心理因素：杞人憂天與害怕所扮演的角色
11. 對疼痛沒有幫助的策略：你是持續去做或是避免去做呢？
12. 自我設限：當你不是你自己
13. 探聽疼痛：什麼時候疼痛可以作為你的指引？
14. 自主能力、耐受度、適應性：你不需要其他人來修好你
15. 其他會影響疼痛的面向：社會性因素、生活型態以及健康因素





導致疼痛的因素 如何使用本書第三章節

給患者與治療師

這部分是在加強本書前兩章節的概念，第三章節細部探討，每個可能導致與影響疼痛的因子。當你在讀的時候，你可能需要去決定，這個因子是否符合你的狀況，你可以試著想想看，這個因子我能不能改善。你也可能會發現，你有這些因子，但它跟你的疼痛，其實沒有相關，這就是為什麼，跟專業治療師合作，會有幫助協助你分辨。

記得，不是每個因子，都必須要改善，因為我們除了改變水杯裡的因子，也可以讓水杯變大。（在第四部分會討論更多）許多在你杯子裡面的因子，並不是那麼容易被改變，但你可以保持樂觀，因為你可以適應這些東西，來減少你的疼痛跟不適。

當你讀完這章節所有因子，你就可以開始第四部分：疼痛復元對策。在第四部分，你會用你新學會的知識，想出一套計畫，來幫助你改善這些因子（自己想出或是與健康照護者合作）。





疼痛是多元因素造成 滿溢出來的水杯

當疼痛一直持續的時候，疼痛就跟組織損傷比較無關，而是與你生活中，任何可能會讓你敏感的事情。記得，疼痛是正常的，但當疼痛開始持續的時候，我們就像是越來越「善於」疼痛，也就是說，我們有一個會過度反應的身心系統。簡單來說就是，我們的疼痛，會更容易出現，而且生活中所有因素，都可能會導致疼痛產生。疼痛不只是因為肌肉、肌腱和關節問題（當然，這些有時候還很重要。），它會是跟生活中的所有事情都有關。舉例來說，一個高壯的足球選手，會在他身體負載很大重量、鍛鍊的時候受傷，這是大部分的人，都可以預期的，但在他們承受很大的學業、課業壓力的時候，也很可能容易受傷。又或是練習很勤的舞者，他可能會在自己睡不好，或是在很生氣、情緒狀態較差的情況下，更容易受傷。

我們可以將疼痛，看成滿溢出來的水杯，那麼許多東西，都可以在那個杯子裡面。你可以有非常多，身體上、（力學上）機械性、情緒上、社會上的壓力，而且完全沒有疼痛。但突然間，有一個面向的壓力突然上升，讓水滿出來，那疼痛就開始出現了。通常人們有疼痛，都是生活中有壓力變化，不一定是因為，這個壓力非常的大，而是因為我們沒有辦法，適應這個新的壓力。

當我們無法承受或是適應生活中的所有壓力，疼痛就會發生。整體而言，我們說，水杯裡（生活中）包含生物性-心理性-社會性因素，換句話說，就是你生活中的所有面向都會影響。

我們需要防止這個水杯溢出來，來避免疼痛。



疼痛不是只存在在你的腦海裡。

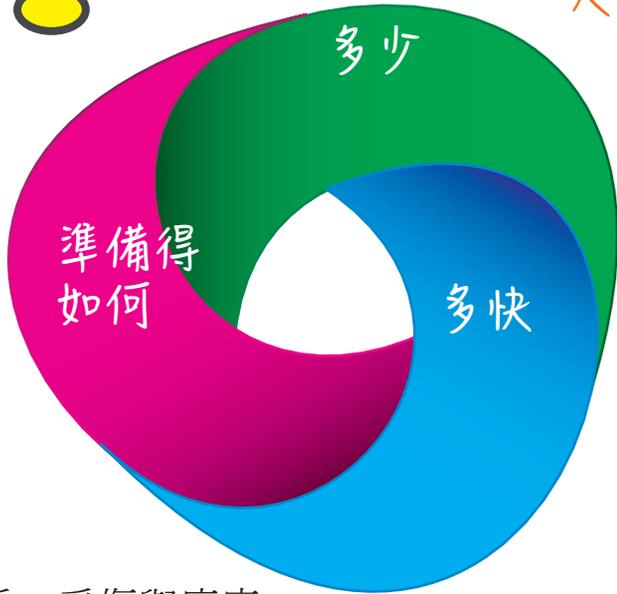
有的時候，甚至連專業的醫療人員都會搞混這個概念。當人們開始討論情緒、心理或是大腦的因素，我們就會開始妄下這個言論，疼痛只是存在在我們的腦海裡。我們不能因為疼痛跟我們的心理、大腦因素有關，就說身體、生理性因素不重要，或是疼痛只是我們想像出來的。而事實是，大腦、心理的因素，會加強身體、生理上的因素。有可能你一整天坐在木頭板凳上，但你只有覺得屁股一點點痛。但當你壓力很大或是很焦慮地坐在那邊，你可能會覺得，你的屁股比平常還痛。這個痛，絕對不是存在在你的腦海裡。假設你心愛的人被一棵大樹壓著，你必須要將那棵樹抬起來，你就會有比你平常在健身房還要多的力量，這樣的事情，絕對不是靠念力想像或是只存在腦海裡。你是真的變得比較強壯，而這個力氣當然也不是想像的。疼痛也是同樣道理，**你的疼痛是真實的，絕對不是想像出來的。**

「杯子」概念最棒的是，我們可以有許多選擇，來幫助你改善疼痛跟敏感度。而且很多時候，不是因為某件事情一定要被改變，而是很多方面都可以讓疼痛改善，很多事情都可以被適應。





在身體上負重的意義 太多？太快？



人們的適應能力是非常驚人的。

人體天生就是設計來，適應、回應我們在身上的負重，而變得更強壯、更有恢復能力。在身體上的負重（運動、整理花園、舉重）都會慢慢地造成人體改變，也會讓人體可以做更多的事情。

但通常，當我們還沒有準備好的時候，做太多，就會疼痛，或是受傷。

大部分的人，不會在第一次爬山的時候，就去爬世界最高的山。他們會慢慢的，用一段時間，增加自己爬山、健走的能力。我們很容易在我們做太多、太快的時候受傷。這並不代表，那些事情永遠都不能做，而是我們必須慢慢來，增強自己的耐受度。我們要試著，找到什麼是，做得剛剛好的平衡，讓我們可以更好地適應，又不會做太多讓我們的身體超過負荷、變得敏感甚至疼痛或受傷。我們是在幫自己準備，面對未來各種應力、壓力的耐受度。

負重、受傷與疼痛

記得這個重要訊息：我們對於應力，是有很好的回應的。這個的重點，是要找到剛剛好的力。如果你20年前是腳踏車騎士，但你已經很久沒有騎了，那麼現在要騎得跟你以前一樣快，一樣多，就不是一件有智慧的事情。你可以做到那件事情，但你需要慢慢來，需要時間。

當我們做得太多、太快的時候，我們就可能疼痛、受傷。而「太多、太快」是一件會一直改變的事情，隨著我們所做的活動，會建立我們的耐受度，人體就是這樣運作的。

為了要找到，是什麼導致你的疼痛，你需要想一下，你現在是不是做什麼對你來說，太多、太快的事情，這邊有三點你可以想想看：

- 1.你現在都做多少呢？
- 2.你進階得多快呢？
- 3.你現在已經準備好，做到哪呢？

第三點尤其有趣，如果你很害怕，或是猶豫，而且相信你無法適應這些，那你的準備度有可能會下降，而這件事情，而這又會影響是不是做太多。

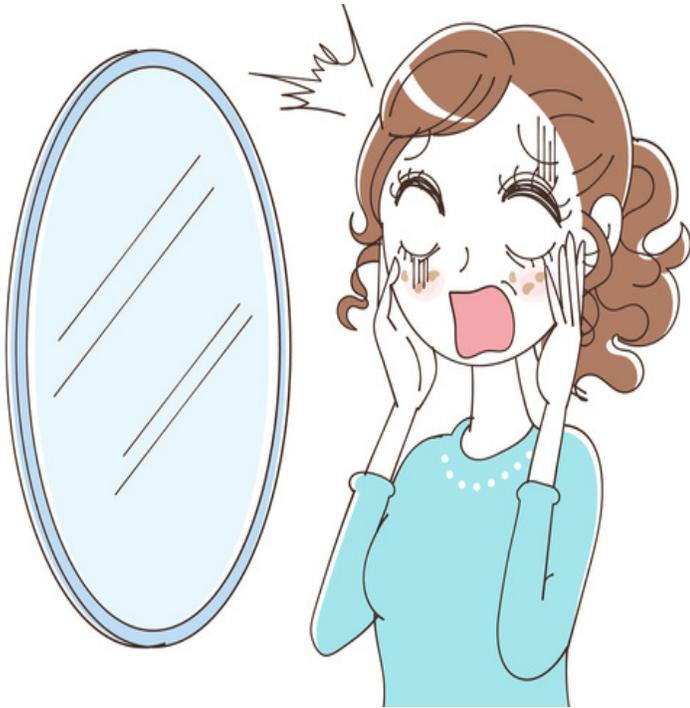




退化與肌肉撕裂傷 就像是在你身體裡面的皺紋

你可能會聽過，你有疼痛是因為你有骨刺、關節退化、或是椎間盤突出，或是你去照個肩關節影像，然後他們發現，有五毫米的撕裂傷。這些聽起來都很可怕，而且我們被教導說，這些因素都是造成我們疼痛的重要因素。但事實是，這些因素在大部分的時候，跟疼痛一點關係都沒有。沒有人告訴你，其實每個人的身體，都會有這樣的變化。過去我們一直講不正常的現象，其實根本就是正常的，就是正常的組織老化現象。掉頭髮、長皺紋，都是退化的現象。皺紋是不會痛啦，恩，可能是看到得時候有點痛。當然，這些因素並不是完全無關，只是並不是非常重要，導致你疼痛的因素。

再次記得，人們有非常好的適應力、耐受度。你可以有非常嚴重的膝關節炎，但卻沒有疼痛。你可以有椎間盤突出，但是沒有疼痛。你可以有肌肉撕裂傷，但是完全不知道。當我們在看這些改變時，要知道，只有在極少數的情況下，這些會導致疼痛。我們要讓你保持健康，或是減少疼痛，是要處理會讓你敏感的情況。你沒有辦法改變膝關節炎，但你可以改變在你生活中，讓你身心系統敏感的東西。記得這個重要的訊息：



疼痛跟敏感度更有關係，而不是組織損傷。

你可以將長在身體裡的皺紋之於疼痛，想成可燃物之於火，可燃物就像木材、紙張一樣，而這也就像你組織得正常退化、撕裂傷，單單只有可燃物的時候，是沒有辦法讓火燒起來，長在身體裡的皺紋，也沒有辦法單獨造成疼痛。所以我們如何點火呢？我們需要火花，或是一些觸媒，我們需要一些讓身心會變敏感的因子，才會有疼痛。而在一次說明，為什麼疼痛是複雜，而且是多面向的。

所以在你的生活中，有哪些事情會造成你敏感呢？我們需要考慮到物理性應力、情緒、心理、社會壓力。例如太多物理性應力、你一直做會造成你疼痛的事情、不去做有意義的事情、睡眠不好、對疼痛有負面的想法、情緒健康等等，幾乎是所有事情。為了要能夠改善疼痛，我們有好多選擇，可以讓你不那麼敏感。你可以減少這些壓力源、或是讓自己敏感的事情，或是增加你承受這些壓力源的能力。而你不用解決那些退化性改變，或是改變那些我們在影像上，發現的正常變化。





肌力與柔軟度： 動作障礙重要嗎？

有疼痛的人常會責備自己：「我的背會痛，一定是因為我的核心無力」，或者「我沒有辦法跑步，一定是因為我伸展做得不夠，或是我的肌腱受傷。」這些想法非常普及，但令人感到訝異的是，這些想法其實都沒有被仔細地審查。運動、肌力訓練、伸展都是很好的，有時也的確可以幫助改善疼痛，但是對大部分的人來說，你會疼痛並不是因為你肌力太弱或是身體太緊繃所造成。

如果你要做的事情需要很多肌力，那肌力訓練就是一件很重要的事，此時，你的組織的確會受到超出負荷的應力(阻力)，也會發生急性肌肉撕裂傷。但記得，疼痛並非完全是組織損傷所造成，而且大部分的人，並不會做對身體施加許多負荷的事。你的脊椎天生下來就是強壯而穩定的，在很多生活動作當中，並不需要太多的肌力，就可以維持它的穩定跟強壯。如果你只是走路、種花、坐著、站著做一些日常生活動作，大部分的時候，並不會超過肌肉所能承擔的負荷量。也就是說，人們認為因為肌力很弱而導致他們疼痛，是非常不合理也沒有科學支持的。

對柔軟度來說也是一樣，柔軟度跟疼痛沒有絕對的關係。有的人身體緊繃，但沒有疼痛，也有些人身體很鬆，但也沒有疼痛，反之亦然。

就像肌力一樣，如果你要做的事情需要有足夠的柔軟度，那麼增加柔軟度可能是值得花時間練習的。但你如果從沒想過要挑戰動作的極限，那柔軟度就不是導致受傷、疼痛的危險因子。

另一方面來說，如果你身體的某個部位有動作障礙，導致你沒辦法藉由特定方式行動以安定你的神經系統，這時候，柔軟度、肌力就是重要的。舉例來說，如果你的下背對前彎敏感，其中一個有幫助減緩疼痛的方法是，暫時避免前彎。但有人可能會因為大腿後側肌肉太緊，或是身體控制能力不好，導致他沒有辦法以避免前彎的方式行動，那就彷彿反覆招惹一頭熊，導致這頭熊覺得很不爽。不論是什麼理由，讓對前彎敏感的人持續地前彎，只會造成持續感到疼痛，這並不是說，前彎本質上對每個人是不好的，而是在這個特定的情況下，我們可能會需要試著減少前彎，來看是否有助於下背「安定」。在這個例子中，缺乏柔軟度或是動作控制能力，讓這個人沒有其他的動作選項。

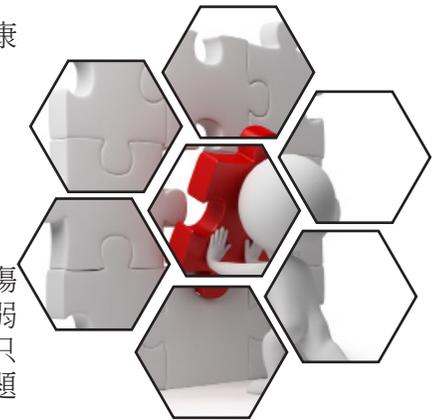
噢等等，你是在說伸展或是變強壯不好嗎？

才不是！運動、肌力訓練、伸展都可以幫助你讓身體感覺變好。他們對於身體健康或是降低敏感度都是有幫助的。運動就像止痛藥。

它們可以幫助改善疼痛。

運動可以讓身心安定來。

運動能讓你更健康，而變得更強壯甚至可以幫助你未來面對高強度動作時避免受傷（例如髖關節骨折）。我們都應該要多動，但大部分的人，不是因為他們肌力太弱所以疼痛。運動對於疼痛有幫助，是基於其他原因，而且只靠運動改善疼痛，或許是不夠的，運動只是疼痛這個大謎題解答的一部分而已。





身體姿勢不良： 姿勢、坐姿、身體結構



也許有人曾經告訴過你，你有疼痛是因為你的「壞」姿勢、坐太久，或是因為你的身體有不對稱。如果當你把手身體想成跟車子或是橋樑一樣簡單的話，那可能是滿合理的，一段時間，車子會有所消耗，而且當身體在不對的位置上，消耗將會更多。

但人體是一個身心系統，並不是一台車。久坐與姿勢在研究顯示上，一直都是非常不相關的。是的，有時候坐太久會覺得背有點痛，我們就需要動一下。

但是，從來都沒有一種坐姿，可以讓你一直坐在那邊都不會痛啊。你可能會認為駝背很不好，或是有高低肩不好，但這些都是很正常的事情。有些人這樣，但是他們都沒有疼痛。當我們去看這些研究的時候，發現這些因素都跟疼痛沒什麼關係。記得這個重要訊息：我們生來就是要動的。我們生來就可以適應。讓我們來看一些，這方面的例子：

可能的疑問：你的身體有歪斜或是對稱問題（長短腳、駝背、脊椎側彎等等）

解答：這很簡單，不要擔心那麼多。看看那些你有這些狀況但沒有疼痛的朋友。每個人的姿勢都沒有很好啊，每個人都會有一些不對稱。脊椎側彎，並不是下背痛很好的指標。從你的臉中間畫一條線，你就會看到，你的臉左右兩邊就是不一樣。允許你自己不要過度的擔心這些事情，或是感到有壓力，像是脊椎側彎、駝背、長短腳、扁平足、X型腿、髖關節太寬大、肩胛骨不在對的位置，這些都會被說很糟糕，但這些都不是事實，這些都只是正常的個體差異。疼痛不是那麼簡單，而且也沒有證據證實這些小小的不同，會造成巨大的問題。你知道這世界第一能舉起超過自己體重五倍的男子，有非常明顯的脊椎側彎嗎？或是奧運游泳選手也有一樣狀況？或是世界上許多馬拉松紀錄擁有者有扁平足。不要過度擔心這些事情。

可能的疑問：你被說，你站姿、坐姿很差。

解答：如果你覺得坐著的時候會痛，然後動一動覺得好一點，那你就動一動，你就該站起來，走一走。如果你覺得駝背比較舒服，你就駝背一下，或是你覺得靠背比較舒服，你就靠著一下，這世界沒有一個最棒的姿勢。你需要的是能自由的動，而且是各種不同的方式去動。不要執著於最理想的動作或是站姿，就是沒有。我們生來就是可以有各種不同方式去動，找到那個你覺得動起來感覺很好的動作。你也要考慮，也許你的疼痛跟你的坐姿根本沒有關係，而是看看其他可能導致疼痛的因子。

可能的疑問：你聽說，久坐對下背不好，而你的背也的確在痛，但你又必須坐一整天。

解答：這個經典的例子告訴我們，糟糕的建議讓我們已經有所預期，彷彿註定會失敗。如果你被告知久坐造成你的疼痛，而你又必須坐一整天，那這樣的信念就會讓你變敏感。久坐之後會有些疼痛並不奇怪。但疼痛的運作方式是這樣的：我們的信念和其他造成敏感化的因子會讓我們過度放大正常的痠痛。除了變換不同的坐姿、起身休息一下以外，另一種解方就是看一下你生活當中，哪些事情會讓你變得敏感，或是問你自己，「我如何可以讓自己更健康？」你可以選擇改變那些讓你敏感的事物，你也可以選擇增加你對這些事物的耐受能力。

第四部分會提供一些有幫助的對策，而簡單來說，搞懂疼痛、變得健康、多動，多做些你覺得有意義的事情，在你生活中任何情緒、壓力需要提高耐受度的方面尋求幫助。除了一直想著，噢久坐好糟糕，你可以試著「加大自己的杯子」——增加自己的耐受度，無論是對坐著，或是對其他會讓自己敏感的東西。也許坐著根本不是問題，只是剛好在你坐著的時候，痛了一下而已。





整體健康與復元： 壓力與睡眠的重要性

「壓力本質上並不壞。」

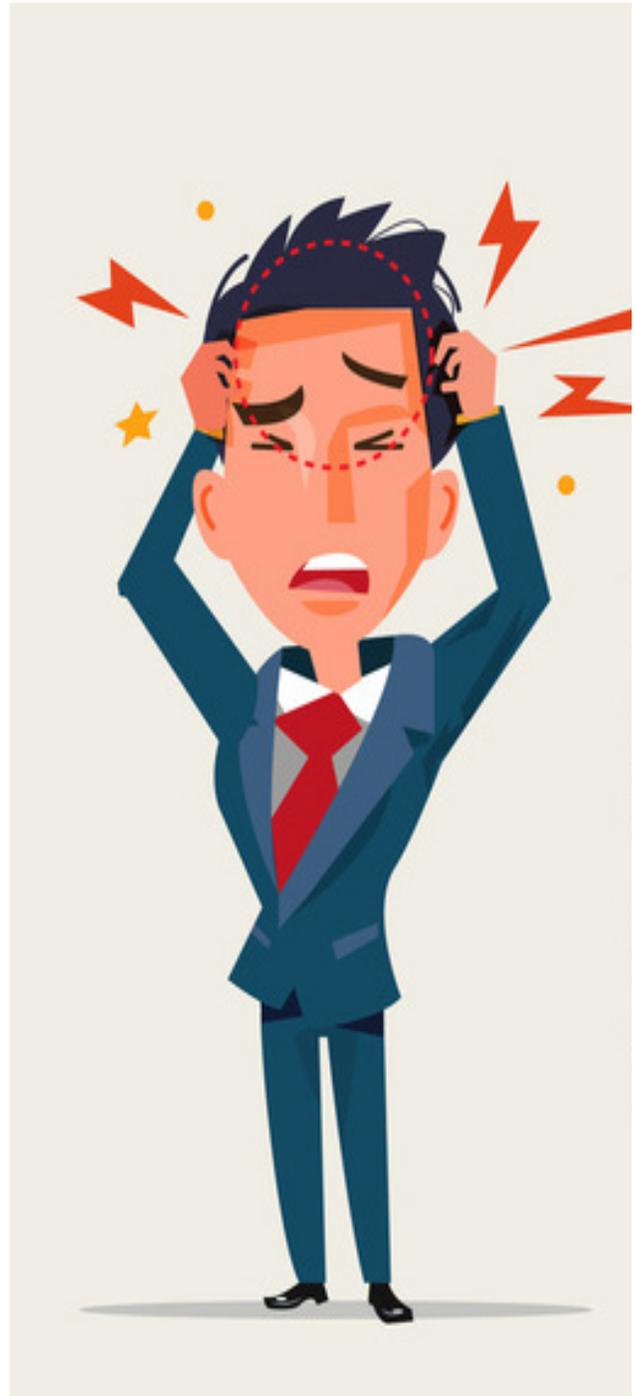
就像我們看待疼痛是正常的，我們也想將壓力看成是正常的。並不是壓力不好，而是我們面對壓力的態度不好。如果你面對的壓力大幅增加；或是生活中出現某些變化，以至於難以應付壓力。那麼這時候，壓力可能會讓你變得敏感，增加疼痛的可能性。

壓力（以及壓力的耐受力）不只是跟疼痛的持續有關，也跟身體的復元能力有關。處在高度壓力下，會讓身體從日常活動後復元的能力變差。

初次發生的疼痛，也許跟壓力事件有關，這樣的壓力與身體化學物質，可能會在讓日後更容易因為壓力引起疼痛，就像是一首歌曲或一個味道會觸發一段記憶就像是。這並不代表你變得比較虛弱、受了傷或再次受傷，而是你變得敏感，讓你的身體更容易被普通的生活壓力源引起疼痛反應。

睡眠是很有幫助的。睡眠可以幫助人體修復，也可以降低敏感。對於那些讓我們變得敏感的因素，睡眠可以增加我們的耐受度。太少的睡眠（對一些人來說，是七小時）或是睡眠時常中斷，都會讓人變得敏感。所以也許你的疼痛指數（註：1~10分）可能是一，但因為你常常睡不好，疼痛指數就增加為四。

較差的睡眠被認為跟受傷有相關（例如在運動員跟軍隊當中），而且也會增加人體疼痛在神經系統敏感度的變化，像是纖維肌痛症或是持續性的下背痛。





適應力是有極限的：

生活中的壓力會放大我們的保護反應

過度逃避生活中的壓力

記住，疼痛跟受傷都是多元因素的，所以我們在面對身體負重，或是否疼痛、受傷，都不只是看我們身體有沒有準備好，也跟你生活中，所有事情息息相關。你的睡眠、心理健康狀態、飲食、壓力等，都會影響到你在生活中，如何面對這些加諸於身體的壓力源。

保持身體多活動是件好事，但也要注意，不要超過自己現階段的身體負荷；我們必須認知到，其他眾多因素也會影響我們的反應。

例如，當你有一兩個禮拜，工作上壓力已經非常大，那這段時間，就不太適合做過多或是強度太高的運動。當然，還是要保持活動，但強度或運動量可能就要比平常少。

你需要將生活中的壓力，看作是正常的事情，因為壓力是幾乎無可避免的。你的工作就是會有壓力，你就是得要搬東西、爬樓梯，就是會需要動來動去。生活中感到憂鬱或焦慮非常正常，而害怕疼痛、害怕受傷也是再正常不過。焦慮跟擔憂通常一開始是有幫助的，這也是為什麼我們需要有恐懼，畢竟，在危險發生前兩秒害怕，總比在事情發生後兩秒才害怕要來得好。

這些可能導致疼痛的因子，都是很正常而且是很難避免的。疼痛本身，就是正常而且無法避免的。如果你去戳戳你朋友的肌肉，你會發現，他們其實大多也都會痛，疼痛就是這麼普通的事情。

你也會發現，有時候突來的瞬間刺痛，也是非常正常的。也許你只是踏一步階梯，就突然在膝蓋感覺到劇痛；或者你可能坐在椅子上，只是轉個身，就突然感覺到下背一陣刺痛。這些感覺都是非常常見的，並不代表你的身體有任何損傷。

真正的大問題，在於我們如何面對生活中這些正常的壓力和疼痛。回想一下那個水杯的比喻，我們可以試著減少生活中的壓力源，或是增加自己對那些壓力的耐受度。



蜜蜂蜇一下

被蜜蜂蜇到，大部分人都會痛上一陣子；這是非常正常的。但有些人對這樣普通的叮咬，會有巨大反應，腫起來、發炎、或是整個身體系統啟動過度保護機制。危險的並不是被蜜蜂蜇到，而是我們如何做出反應。

疼痛也是類似的道理，有點疼痛是正常的，有些退化或是組織受損也是正常的。但就像一些人對蜜蜂的反應一樣，我們對疼痛產生過度保護。這樣的過度反應，受到許多在這章節提到的不同因素影響。所以我們真正在處理的，是這些會導致過度保護的因素，也就是任何一件可能讓你敏感的事物。

記住，身體鍛鍊、壓力都是好的，這讓我們產生適應，但我們的適應力是有極限的，受限於生活中的種種因素。因此，我們必須找到鍛鍊進步跟休息復元之間的平衡，而這樣的平衡是會隨時間改變的。也許你現在會需要避免一些事情，但兩個月後，你可能就已經適應它，不再需要特別避開。





當我們有疼痛，動作模式就會改變： 習慣是如何讓我們的疼痛揮之不去

我們很常看到，當有疼痛，我們做動作的時候，就會跟平常不太一樣。就像你扭到腳，你走路會一跛一跛的。這是正常的保護機制，來協助痊癒。有的時候，這樣的行為，是完全沒有經過大腦思考，而有的時候，這樣一拐一拐的動作，是下意識地透露著，你需要幫助。

同樣的情況，也可能發生在下背痛，當人們有急性下背痛的時候（其實大部分的人都有過），我們第一件做的事情就是，減少背部的動作，這邊痛，就不要動它，短期來說，是非常合理的。很幸運的，大部分的人，在急性疼痛之後，也都可以正常地、毫無恐懼地、自由在地、再次活動。

但有時候，過去有些對於減緩疼痛的建議，本來是想要幫助我們，最後反而讓我們養成沒有幫助、且可能是有害的動作習慣。

長久以來，針對關節炎、下背痛、肌肉撕裂傷、骨質疏鬆，或是肌腱疼痛的建議，都是休息、服用藥物，或是避免做任何動作。尤其是脊椎，我們制定了許多它不能動的規則，你可能聽過：

「不要彎腰搬東西，用你的大腿來出力。」或是「加強你腹部肌肉，來讓核心變得更緊實。」我們一直告訴我們身體某些部位，要它「一跛一跛」小心翼翼的，即使我們根本不需要。

就像疼痛是多元因素造成的，很多事情都可以增加你對疼痛的敏感度，你的動作方式也會受這些因素影響。如果你認為，彎腰或是將手舉超過肩膀，是有害的，那你的動作就會開始戰戰兢兢、很害怕，而且變得非常在意動作。你可能還會覺得，一定有一個正確的方式做這個動作，但事實是，有成千上萬，不同種的變化方式，都是你的身體可以接受的動作。

當有持續性疼痛的時候，你常常會失去動作(策略)的選項，而變成只用一樣的動作習慣去執行動作，而且這個動作，可能是一時有效緩解疼痛，但事實上跟你現在的疼痛有關。是這樣的動作習慣，開啟了你的疼痛警報機制。記住，當我們越想要保護疼痛，那些一樣的動作習慣，也越容易導致我們疼痛。



為何疼痛就像是個習慣?

你的習慣，是受到非常多因素引發。如果你有認識有煙癮的人，他們很常會回報說，當他們跟某些人或是在某些環境（例如：酒吧）的時候，會覺得自己需要抽菸。所以，當下所處的環境、情緒，都能引發我們的習慣。有酒精成癮的人，通常都會試著避免去那些，會讓他們想喝酒的環境，或是不跟會要他喝酒的朋友出去。

我們也可以同樣的方式看待疼痛。就動作這個角度來看，如果你一直用某種方式去執行動作，一直用同樣的信念去看待身體動作，那些動作可能會變得跟疼痛有關。這幾乎就像是，我們學會了疼痛。我們要學會各種不同新動作，去打破舊有的習慣，或是教導身體新的動作習慣，不再以敏感、可怕與過度警慎的眼光看待動作。



你可以做什麼呢？

首先，先了解自己對於疼痛的信念，試著找到一些洞見，是否有哪些動作習慣導致你的疼痛。然後開始去探索各種不同動作。一開始是毫無限制地去感受我們身體的耐受度。你的身體生來，就是要用各種不同方式去動，去試試看吧。

請看第四部分，動作探索、運動、目標設定。



「疼痛好奇怪」

如果你曾聽說過疼痛只是組織損傷後所產生的症狀，那疼痛會是很奇怪的。而當你相信疼痛的產生僅僅是組織損傷的情況，那當疼痛從你的背部轉移到你的髖部，跑到腿部造成腿部疼痛，更甚至使你感到頭痛，這些疼痛的轉移當然就會顯得很不合理。又或者你就是覺得手臂或肩膀哪裡不太對勁。

再舉一個例子，你可能在上週身體還生龍活虎的，但現在疼痛沒來由的出現，並且持續了幾天，如果這只是身體某個地方受傷，而你認為疼痛的存在僅是因為組織損傷的話，那這一切都很難解釋。

但記得，疼痛並不是這樣運作的。

我們是一個身心系統。

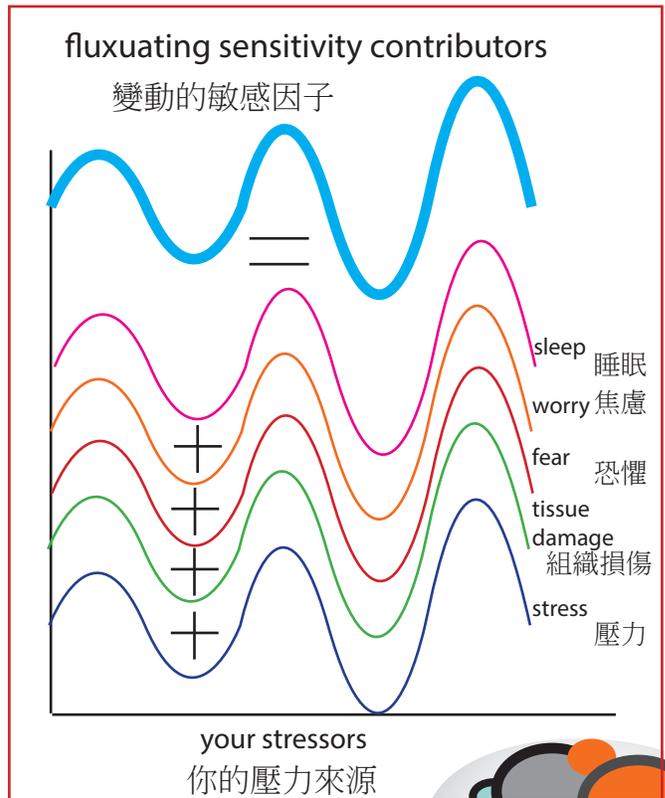
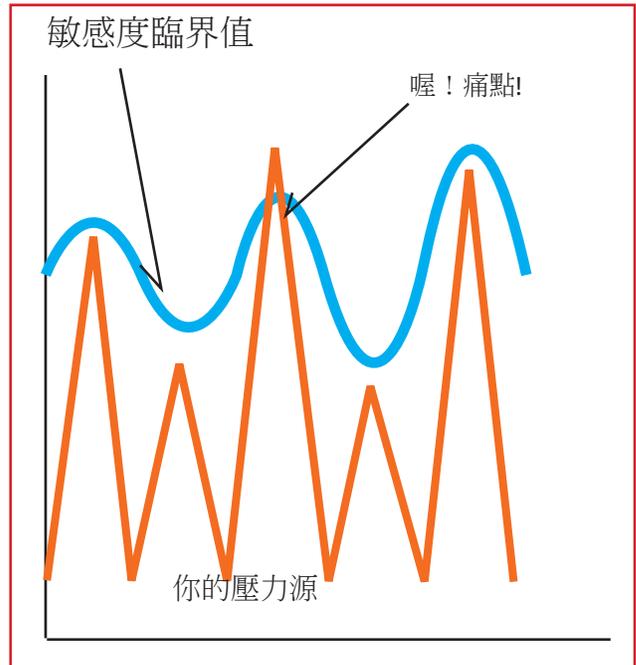
疼痛是身心系統的警報器，它受到很多因素所影響，而且在每一個人之間都有所差異。每個人都是與眾不同。身體組織所承受的應力、負重，只是眾多壓力源中，我們需要去適應的一部份，而所有生活中，各式各樣的壓力以及我們如何去回應這個壓力，都會對我們的疼痛及受傷的風險有很大的影響。

除此之外，你對疼痛的耐受度及敏感度會因為每天狀態不同而改變。因此，你會察覺到我們每天對於疼痛的感受是會一直變化的。

以上這樣的資訊，可能會讓人誤以為疼痛只是我們大腦中的想像，但這是不對的。疼痛與大腦有著密不可分的關係，但記住，疼痛不僅僅只是跟大腦有關，而是與你所做的所有事情都有關聯。身體及大腦每天接收大量的資訊，而你的身心系統就是用這些資訊來詳細分析及判斷出，你當下是否需要受到保護，一旦評估結果顯示需要受到保護，那疼痛就會產生。而你過去如果有疼痛的經驗，你的身心系統也可能會變得對疼痛的因子有些敏感，而更容易感到疼痛。

一些在你潛意識下就在處理的資訊，是來自於關節附近的神經、肌肉或是肌腱所傳遞出來的，這就是之前所說的傷害感受訊號（Nociception），而其他資訊可能是你對於疼痛的意識、你的恐懼、心裡的擔心、其他壓力等，而很不幸的，我們身體基於這種種資訊，第一時間判斷身體需要保護時，為了全力保護自己而不小心過度謹慎的收緊肌肉，造成肌肉僵硬或甚至是提高了身體組織中神經的敏感度。

所以，即使你的大腦跟你的疼痛有關，疼痛也不完全只是心理層面因素，這只是身心系統的一部份。





情緒與心理因素 杞人憂天與恐懼所扮演的角色

當你試著了解什麼東西導致自己疼痛的時候，提醒自己疼痛的發生，是一些因素混合在一起的。你可能有肌肉拉傷，但卻沒有那麼痛；或是你可能有某些讓你容易感到疼痛的特性，但你卻沒有覺得痛。就像是小學做的火山實驗一樣，醋酸跟小蘇打粉分開放都非常安全，但當你將兩樣東西加在一起，就會像火山一樣一直冒泡。

當你聽到你的治療師說，心理、社會性因素，你需要思考，這些是如何和你互相影響。

兩個非常常見，且與疼痛有關的心理、社會性因素有
(1) 杞人憂天 (2) 動作恐懼症，就像其他因素一樣，一開始的時候，都是想要保護身體，也是合理的，但久了之後，這些想法不再有幫助，而且還會持續讓身心系統敏感，這就是過度保護的狀態。

讓我們來看這兩個變因，你也可以想想看，這是不是符合你的情況。

杞人憂天（過度擔心）

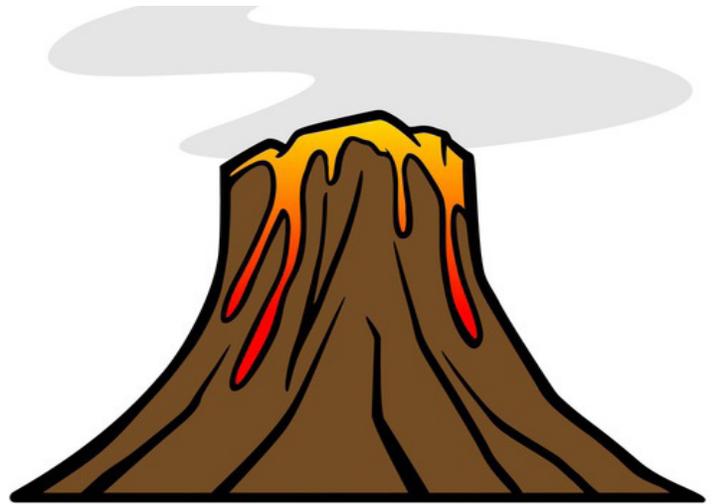
「傾向過度放大，疼痛刺激的威脅感，而且在疼痛的時候，感到無能為力，預期會有疼痛、或是在疼痛時、疼痛後，沒辦法抑制自己不去想這些跟疼痛相關的事情。」

換句話說，當我們過度杞人憂天時，我們通常會把自己的疼痛，想成最壞的情況，而且頭腦就會對疼痛反覆放大思考。對事情擔心或有所考量是很正常的，這對保護自己是有幫助的反應。但杞人憂天是指我們擔心太多，而這樣杞人憂天的個性，反過來會造成我們敏感，放大我們疼痛的經驗。

動作恐懼症

動作恐懼症，就是害怕去動。當你有疼痛，你一動，疼痛可能會增加。在某些情況下，不動的確是好的，因為受傷的時候，休息一下的確會幫助我們復原。但時間久了，當受傷已經好了，動一動其實是很好的，但我們還是會害怕去動，這就是動作恐懼症。

就像杞人憂天一樣，一開始都是好的，但時間久了，缺少活動，害怕會痛甚至害怕去動，都會增加我們的敏感度，開啟了疼痛警報，我們對正常情況過度反應。然後我們就會處在一個身心系統敏感的狀態，而讓疼痛失去了，原本有幫助、且可以保護我們的一面。



我們可以怎麼做呢？

1. 辨識出這兩個因素，是不是跟你有相關
2. 想一下你對於身體動作的信念，或是你過去怎麼被教導。很多時候，你接收到很多，出於好意但卻是不好的建議，讓你有這兩種想法。
3. 和你的治療師合作，你可以開始探索那些，你擔心的動作，慢慢的引導你做那些動作，這些都可以減少你的恐懼、敏感。
4. 設定小小的動作目標，成功地做這些動作，和生活中有意義的動作，都可以幫助你杞人憂天的個性。最根本重要的是，你說服你自己，這絕對有希望，你可以去面對，而且你的身體，比你想像中的還要強韌、強壯。

第四部分有運動、目標設定的指引，來協助你突破這些因素。





對疼痛沒有幫助的策略： 你是持續去做或是避免去做呢？

避免去做



當疼痛剛開始時，避免去做會導致疼痛或受傷的動作是正常也是有用。如果你肌肉拉傷短期內避免做太激烈的動作，的確是很好的。就像其他導致疼痛的因素一樣，避免去做這些動作一開始是有幫助，但時間久了，這樣的想法，會導致疼痛持續，或變更嚴重。

如果你擔心將手舉過頭，或是走太多路，會造成身體受傷或是產生疼痛，那你可能就會逃避這些事情。但你的身體，會因為這樣的逃避行為，產生適應，你反而會害怕做這些動作，身體甚至會對這些動作變得敏感。你的恐懼跟逃避，最後反而會引發疼痛反應，即便是你受傷的部位已經好了。

如果你不去做那些你覺得有意義的活動，像是發展興趣，或是跟朋友出去等等，你可能會因為減少社交、心情變憂鬱、過度警覺而變得更加敏感。也就是說，你不再相信自己的身體可以非常強韌、強壯，你認為你的身體需要被保護，被安全的守護起來。但你還記得，疼痛是什麼嗎？疼痛就是我們認為我們有被保護的需求。

你認為你可能在避免做某些活動或動作嗎？如果是，問自己以下問題：

1. 什麼動作讓我覺得害怕？
2. 有哪些動作會造成疼痛或是受傷嗎？
3. 為什麼你會覺得做這些動作會痛，或是受傷？
4. 你覺得當你再次開始做以上這些動作，會發生什麼事？

持續去做

「沒有痛苦，就沒有收穫。」
「疼痛就是脆弱離開我們身體的象徵。」
「咬緊牙關，忍一下就好了。」
「不要理它，做就對了。」



當我們有這些策略和想法時，遇到疼痛我們還是會持續動作。再次強調，這些一開始，可能都是有幫助的想法。有疼痛是非常正常的，有時候我們也需要一直做到甚至會痛，才能做到那些對我們來說重要的事情。但當我們痛的時間越長，我們就越善於疼痛（敏感化和學習），所以有時候稍微做少一點，讓身心安定下來，是很重要的。

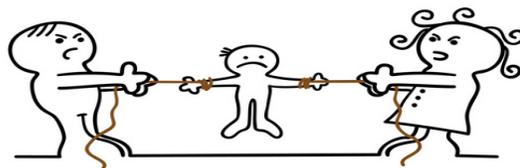
這種持續動作的想法，通常來自於錯誤的建議。比如說，你膝蓋痛，有人可能會跟你說你需要收縮臀肌，將膝蓋往外推，走路、站著的時候腳要收緊等等。這樣的策略，對一些人可能是有幫助的，但如果

你還是持續疼痛，或是你一直不停的這樣做，這些策略其實可能會開始跟疼痛產生連結，最後引發疼痛。脊椎也是一樣，你可能會認為你需要收緊你的肚子，減少脊椎動作，所以你一直在做讓你惡化、疼痛的動作。

持續去做的人，大部分的時候都有做好一件事情（持續運動、很有活力），但是就是做太多了。就像其他事情一樣，我們必須要在逃避去做（保護）跟一直去做（做）之間，找到一個平衡點。

當你和你的治療師討論時，你也許會發現你的某些動作習慣，可能持續讓你敏感，但你卻沒發覺。

你可以戳那隻熊，但不能太誇張。





自我設限 當你不是你自己

缺少了你生活當中有意義的事情

時常性的去避免某些行為，這樣的情形稱之為「自我設限」。基本上就是，你讓自己的人生停滯不前。那些曾經你在人生中，很享受的事情都不見了，因為你的疼痛或是因為害怕做這件事情讓疼痛更糟，甚至覺得做這件事情有罪惡感、丟臉。也許你被說，不要去健行、整理花園、不要去跑步，因為這些會造成身體損傷。但慢慢的，你就活得越來越侷限，失去了那些讓你「成為你」的事物。

和這個有關的，可能是不能再像過去一樣，和家人一起做這些事，或是和朋友一起出去，而感到罪惡感或是丟臉、羞恥感。或是你可能會覺得，你的朋友或家人根本不了解你的感受到的疼痛。

在這本書裡傳達一個重要訊息就是，你可以慢慢的開始去做那些對你來說，很重要的事情。

你並不需要「被修理」，才能去做這些事情。

仔細地問自己：「如果疼痛少些，你會去做甚麼事呢？」

我們可能會用輕鬆的口吻，講出：「若疼痛真的少了，那就開始做那些我認為對生活重要的事情吧！」對一些人來說，做自己想要做的事情很簡單，但對另一群人而言，有很多阻礙是擋在這些重要事情前面的，我們需要去發現那些阻礙。在這本書的第四部分，提供了一些疼痛復元指引，可以幫助你分辨阻礙，並協助你重新找回生命中有意義的事，開始規畫你的生活。不過到目前為止，當你讀到這邊，你認為有什麼阻礙了你呢？你對於找回這些對生命有意義的活動的想法，是否有些改變了？

以下是一些常見的阻礙，阻礙我們去找回生命中有意義的事，有哪些是符合你的狀況嗎？

- 當我開始做時，痛的感覺便會加劇好幾天。
- 在背、髖關節、膝蓋的痛復元之前，我沒有辦法做任何事。
- 常被提醒要多休息，等身體完全復元。
- 因為身體太痛，而沒辦法跟朋友一起做那些對生命有意義的事。更難過的是，他們根本不懂。
- 我擔心做這些事情，會讓病況加重。



當你不太確定要做甚麼時，
試著問問自己：

做這件事情，會傷害我自己嗎？

我會因為做這些事情，
而付出代價嗎？





探聽疼痛： 什麼時候疼痛可以作為你的指引？



痛就等同於傷害嗎？

如果你可以回答上面這個問題，那就可以很輕易地決定，疼痛是否可以當作我們的指引。傳統上，人們被告知，當開始有疼痛的時候，你需要立刻停止做那件事情，否則會造成組織損傷。但這個建議，有的時候是好的，有的時候，我們其實應該忽略這個建議。這樣的建議，只是基於你對疼痛的感覺來決定的，並不全面。讓我們來看看一些例子，什麼時候疼痛可以是個好的指引，什麼時候它可能讓我們迷失方向。

很難相信嗎？和你的治療師聊聊！



當疼痛是不好的指引

如果你已經有疼痛一陣子了，那麼現在疼痛很常是跟你的警報系統敏感有關，而不是告訴你潛在的組織損傷的最佳指標，這個時候，疼痛跟你在你身體上加的應力（做動作），是很不成比例的。這時候，我們就會說，**疼痛不等於傷害**，你所感覺到的疼痛，跟敏感更有關，而不是組織損傷。

這個時候一樣，我們還是需要評估這些會疼痛的動作，看我們是否可以有減緩疼痛的動作方式，但同時，我們要知道，我們是可以先在這個動作，持續感覺到一點點疼痛，而且了解疼痛不永遠等於傷害，這樣的想法有助於我們承受與適應疼痛。覺察這輕微的不舒服，同時做這些有意義的事情、動作，有助於降低警報系統的敏感度。當我們逃避或是害怕疼痛，或是認為這會傷害我們，其實是增加警報系統的敏感度，最後反而會，越來越不做這些有意義的事情、動作。

整體來說，開始覺察、做這些會痛的動作幾分鐘，都是很好的。只要隔天沒有非常明顯的劇痛，或是疼痛在那天是很穩定的，都是成功的，因為你有可能會一次做太多。就像許多事情一樣，我們要找到做與不做之間的平衡。而這個平衡，是會一直隨時間改變。

和專業的治療師合作，可以幫助你決定，什麼時候該持續，什麼時候也許你需要退一些些。可以看前幾章節提的，避免去做，還是持續去做。

什麼時候要聽從疼痛

對於通常沒有疼痛的人來說，當他們開始做一些可能導致疼痛的事情，例如伸展過久或舉起比以往更重的重量，那他可能會稍微需要聽從這個疼痛訊息。在這種緊急的情況，疼痛通常都是在告訴我們，這樣的行為有潛在的危險。你需要評估這個疼痛訊號，到底是什麼意思。

試著用稍微不同的方式做你覺得會痛的動作，看看這個痛會不會減緩，如果做的時候感受到輕微的疼痛，試著持續做這個動作三到五分鐘，然後看這個痛有什麼變化，如果越變越痛，而且比輕微不舒服還痛，或是隔幾天還在痛，那麼這個時候，我們就要聽從這個疼痛的訊息。稍微退一點點，然後再慢慢的增加，你對這個動作的耐受度。

記住，即使是很新的疼痛，也不一定代表就是有組織損傷，這就是為什麼，你需要評估情況，來看這個疼痛是否有改變。就像你如果在晚上，聽到廚房有很大聲響，你不會永遠不去看到底怎麼了。你會去看跟檢查。疼痛在一些例子，代表有潛在的傷害，暫時的退一些些是有幫助的，但並非所有狀況都是，接下來讓我們看看，什麼時候疼痛是不好的指引。





自主能力、耐受度、適應性
你不需要其他人來修好你

自主能力...



是指一個人對自己在特定情況下成功，或者完成任務能力的信念。如果你還記得杯子的比喻，面對疼痛的方式有兩種：1. 讓杯子變大，2. 減少杯子裡的致敏源。問題是，有時候杯子裡的東西真的很難減少，在這種情況下，我們需要讓自己的杯子變大，學會承受、適應。自主能力，就是幫助你讓杯子變大。

自主能力低的人，通常覺得需要被其他人治療、修理，或覺得世界上有種特別的手術、運動、治療方式會治好你，並且認為在得到這樣的治療之前，絕不可能復元。

這本書的目的之一，是協助你了解疼痛，建立處理疼痛的技巧，然後開始帶領自己的復元對策。

從現在開始，你就是自己在復元道路上，最重要的一環。你的治療師提供引導、輔助加強的角色，你們可以共同合作，找出有效的策略。這也呼應了上述觀念：你不需要被修好，才能開始做其他事情。



你不需要被修理

這通常很難被相信！這句話的意思是，我們有強大的復元力、應對機制和超強的適應能力。你可以有關節退化，或是肌肉撕裂傷，但都不覺得痛。你可以坐一整天，打字、工作都不覺得痛，你的腳可以O型腿，但也不覺得痛。焦慮、憂鬱可以是你生活的一部份，但你還是可以沒有疼痛。緊繃與無力的肌肉不一定會讓你無能為力且感到極度痛苦。

上面所說的這些，當然值得嘗試去改變，他們都是在杯子中的東西，但他們不一定要被改變。這就是人體神奇的地方。舉例來說，壓力本身不是壞事，我們如何面對壓力，與後續產生的問題才是。自主能力以及提高自己的耐受度，讓我們可以適應的更好。也許你聽過這樣的一句話，「如果你想要完成某件事情，交給那些會讓自己很忙的人。」這就是一個積極面對壓力，非常好的例子。

藉由慢慢做，慢慢改變自己對於身體、對於疼痛、對於自己的檢查影像、以及對於你自己可以做什麼的想法，你就可以改變你的耐受度。當你開始做更多，而且知道你可以做更多，你將會開始增進你的自主力。

當自主能力開始增加，你開始有一些小成功，你的行為與信念會讓杯子變大，也會實質改變杯子裡面的東西。就像疼痛可以被當成拖累自己的因素，小小的成功跟復原，就會是正向放大且越變越好的因素。自主能力，是一個非常好的開始，讓療癒就像雪球一樣，越滾越大。



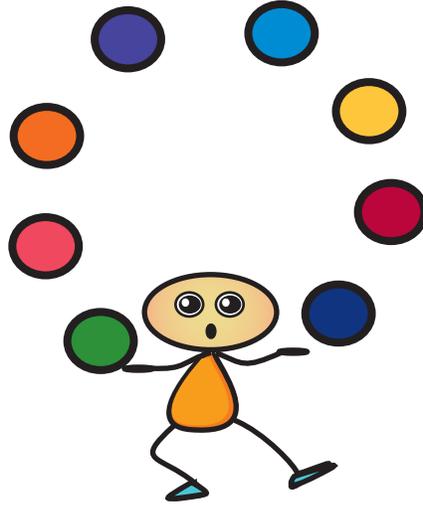


導致疼痛的因素 有哪些因素可能在杯子裡

組織損傷

你曾被告知你有關節炎、肌腱受損或肌肉撕裂嗎？這些因素或是相似的因素，可能某種程度上會導致你的疼痛，也可能沒有相關。和你的治療師合作，評估這些因素是否重要。

想一下你現在身體的組織，是不是與你的疼痛有關。面對他們或是減少他們的敏感，同時也改善其他可能讓你敏感的因素，都是有幫助的。



動作習慣

說某些人姿勢很糟，或是用很糟的方式去動是不正確的。但有時候，我們會習慣一直做某些讓我們敏感的動作。也許你常常收緊你的核心，將頭歪向某一邊，但從來沒有讓你的神經系統安定下來過。有時候，我們需要動作多樣性，來停止做讓我們身體不開心的動作。

想一下你是不是容易一直做一樣的動作，而這些動作、姿勢是否可能讓你變敏感。

動作障礙

對大部分的人來說，肌力、柔軟度通常跟疼痛沒有很大相關，但有時候的確有關。就像你有些動作習慣一樣，你一直做讓你自己身體不開心的動作，但當你開始想用不同方式去動，你卻發現你沒有辦法做到，或許是因為你沒有足夠的肌力、柔軟度。在這個例子，我們或許可以說，這樣的動作受障礙，跟你的疼痛有關，因為你無法避免做那些讓你身體不開心的動作，於是你一直做讓身體不舒服的動作。改善這個與其他讓你敏感的因素，都可以幫助你改善疼痛。

有意義的活動

當你有疼痛的時候，你通常不是你。

你不做那些，對你來說重要、有意義的事情。比如逃避活動、不社交、在放假時工作、不和你的家人朋友來往，都可能讓你變敏感。

想一下哪些是你缺少的。想一下這些因素會如何影響你的身體、心理的健康。

情緒、心理性的因素

恐懼、杞人憂天、抑鬱、焦慮、想太多、生氣等等，都有可能導致你更敏感。

你有尋求這方面的幫助嗎？你覺得你需要幫助嗎？

生活型態、身體健康、社會性因素

在你生活中哪些部分，可以再更健康一點？

- 睡眠
- 壓力
- 生活、工作平衡
- 肥胖
- 整體健康狀況

敏感度會受各種因素影響，想一下哪些你可以改變。

應對策略

你一直避免去做，還是持續去做？

逃避的人，不去做那些，對他來說重要的事或是某些動作，而這樣的逃避策略，導致敏感度增加。

持續去做的人，一直做那些讓他們身體不開心的事情，都沒有機會讓自己的身體安定下來。

找出其中的平衡。

信念

為什麼你認為你會有疼痛？許多關於疼痛錯誤的信念，會持續地讓你的神經系統敏感。如果你相信動作跟負重對身體是不好的，還會造成你受傷，那麼你可能，就會不做那些動作，但那些動作可能對你來說好的。你的信念，可能會導致你在面對疼痛時，做出壞的決定。



從疼痛中復元

- 第四部分：復元對策 -

內容包含

1. 疼痛是多元因素造成：滿溢出來的水杯
2. 導致疼痛的因素

自我評估

1. 自我評估：有哪些東西在你的水杯裡？
2. 自我評估：組織損傷或是組織變化
3. 自我評估：身體的習慣
4. 自我評估：動作障礙
5. 自我評估：有意義的活動
6. 自我評估：生活習慣、社會因素、整體健康
7. 自我評估：如何面對疼痛：逃避或是持續去做？
8. 自我評估：情緒與心理因素
9. 自我評估：關於疼痛的信念
10. 自我評估：總結導致你疼痛的因素

疼痛復元對策

1. 疼痛復元對策：加大自己的水杯
2. 疼痛復元對策：在哪方面我可以再健康一點？
3. 疼痛復元對策：找回有意義的事
4. 疼痛復元對策：是什麼阻礙了你做想做的事情
5. 疼痛復元對策：成為你想要的樣子
6. 疼痛復元對策：每週身體活動目標設定
7. 疼痛復元對策：面對受傷與組織損傷
8. 疼痛復元對策：改善習慣與動作障礙
9. 疼痛復元對策：讓我們動起來吧！
10. 疼痛復元對策：有疼痛，還是可以活得健康與開心
11. 疼痛復元對策：慢慢加強動作



疼痛是多元因素造成 滿溢出來的水杯

當疼痛一直持續的時候，疼痛就跟組織損傷比較無關，而是與你生活中，任何可能會讓你敏感的事情。記得，疼痛是正常的，但當疼痛開始持續的時候，我們就像是越來越善於疼痛，也就是說，我們有一個會過度反應的身心系統。簡單來說就是，我們的疼痛，會更容易出現，而且生活中所有因素，都可能會導致疼痛產生。疼痛不只是因為肌肉、肌腱和關節問題（當然，這些有時候還是很重要。），它會是跟生活中的所有事情都有關。舉例來說，一個高壯的足球選手，會在他身體負載很大重量、鍛鍊的時候受傷，這是大部分的人，都可以預期的，但在他們承受很大的學業、課業壓力的時候，也很可能容易受傷。又或是練習很勤的舞者，他可能會在自己睡不好，或是在很生氣、情緒狀態較差的情況下，更容易受傷。

我們可以將疼痛，看成滿溢出來的水杯，那麼許多東西，都可以在那個杯子裡面。你可以有非常多，身體上、（力學上）機械性、情緒上、社會上的壓力，而且完全沒有疼痛。但突然間，有一個面向的壓力突然上升，讓水滿出來，那疼痛就開始出現了。通常人們有疼痛，都是生活中有壓力變化，不一定是因為，這個壓力非常的大，而是因為我們沒有辦法，適應這個新的壓力。

當我們無法承受或是適應生活中的所有壓力，疼痛就會發生。整體而言，我們說，水杯裡（生活中）包含生物性-心理性-社會性因素，換句話說，就是你生活中的所有面向都會影響。

我們需要防止這個水杯溢出來。

疼痛這麼複雜，受這麼多因素影響，到底有什麼好處呢？

你可以承受每一個因素，你可以試著處理最重要的那幾項，但其實很有可能，並沒有哪一項一定要被完全改變才能沒有疼痛。通常只要改善其中一兩項，就足夠造成很大的改變。除此之外，有時候只要了解這些因素對你的疼痛有很重要的影響，就已經能幫助你面對這個狀況。



許多選項都可以改變

疼痛是多元因素影響的本質，代表著我們有非常多選項可以改變，來改善疼痛。

你可以將其中一個因素大幅的減少，或是改善一些因素，你還可以做的是將杯子變大。也就是說，一段時間後，你可以增加自己的恢復力，或是讓自己可以適應、承受這些生活中所有的壓力源。大部分的人不能馬上去跑馬拉松，但人們可以慢慢的訓練，增加自己的耐受度，就可以去跑了。

疼痛復元、應對對策也是一樣，你可以減少一些生活中的壓力源，同時也可以增加自己對這些壓力源的恢復力。



導致疼痛的因素

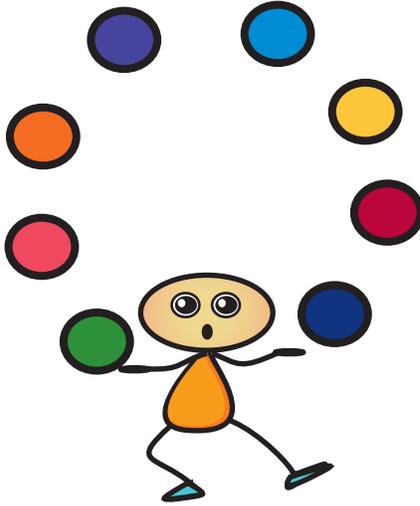
有哪些因素可能在杯子裡



組織損傷

你曾被告知你有關節炎、肌腱受損或肌肉撕裂嗎？這些因素或是相似的因素，可能某種程度上會導致你的疼痛，也可能沒有相關。和你的治療師合作，評估這些因素是否重要。

想一下你現在身體的組織，是不是與你的疼痛有關。面對他們或是減少他們的敏感，同時也改善其他可能讓你敏感的因素，都是有幫助的。



動作習慣

說某些人姿勢很糟，或是用很糟的方式去動是不正確的。但有時候，我們會習慣一直做某些讓我們敏感的動作。也許你常常收緊你的核心，將頭歪向某一邊，但從來沒有讓你的神經系統安定下來過。有時候，我們需要動作多樣性，來停止做讓我們身體不開心的動作。

想一下你是不是容易一直做一樣的動作，而這些動作、姿勢是否可能讓你變敏感。

動作障礙

對大部分的人來說，肌力、柔軟度通常跟疼痛沒有很大相關，但有時候的確有關。就像你有些動作習慣一樣，你一直做讓你自己身體不開心的動作，但當你開始想用不同方式去動，你卻發現你沒有辦法做到，或許是因為你沒有足夠的肌力、柔軟度。在這個例子，我們或許可以說，這樣的動作受障礙，跟你的疼痛有關，因為你無法避免做那些讓你身體不開心的動作，於是你一直做讓身體不舒服的動作。改善這個與其他讓你敏感的因素，都可以幫助你改善疼痛。

有意義的活動

當你有疼痛的時候，你通常不是。

你不做那些，對你來說重要、有意義的事情。比如逃避活動、不社交、在放假時工作、不和你的家人朋友來往，都可能讓你變敏感。

想一下哪些是你缺少的。想一下這些因素會如何影響你的身體、心理的健康。

信念

為什麼你認為你會有疼痛？許多關於疼痛錯誤的信念，會持續地讓你的神經系統敏感。如果你相信動作跟負重對身體是不好的，還會造成你受傷，那麼你可能，就會不做那些動作，但那些動作可能對你來說是好的。你的信念，可能會導致你在面對疼痛時，做出壞的決定。

生活型態、身體健康、社會性因素

在你生活中哪些部分，可以再更健康一點？

- 睡眠
- 壓力
- 生活、工作平衡
- 肥胖
- 整體健康狀況

敏感度會受各種因素影響，想一下哪些你可以改變。

應對策略

你一直避免去做，還是持續去做？

逃避的人，不去做那些，對他來說重要的事或是某些動作，而這樣的逃避策略，導致敏感度增加。

持續去做的人，一直做那些讓他們身體不開心的事情，都沒有機會讓自己的身體安定下來。

找出其中的平衡。

情緒、心理性的因素

恐懼、杞人憂天、抑鬱、焦慮、想太多、生氣等等，都有可能導致你更敏感。

你有尋求這方面的幫助嗎？你覺得你需要幫助嗎？





自我評估： 有哪些東西在你的水杯裡？

在我們詢問一些特定問題之前，請你回想一下前面讀過的內容，並寫下你覺得可能會導致你疼痛的因素。在你閱讀完本章節的其他問題或其他因素後，歡迎再回來補上其他因素。

我們剛剛專注在想，有哪些事情可能會導致自己過度敏感，那還有哪些正面的事情可以讓這個杯子變大呢？有哪些事情會有幫助呢？有哪些事情是你認為自己做得到，而且能夠幫助你把杯子變大呢？

小提示：每天寫下三件自己做得好且感到驕傲的事情，就是個很好的方法。



自我評估: 組織損傷或是組織變化

請在下面列出你曾有過的受傷、損傷，或是身體其他問題是可能影響你疼痛的狀況。
例如：我髌關節外側會痛，而且曾經有人說過我的臀部肌腱受損。

請回想一下你前面讀過的內容以及那些重要訊息，你認為你可以做什麼呢？

多休息？還是需要多訓練，讓身體能夠適應並降低敏感度呢？

也許身體組織有些狀況，卻並非導致我疼痛的所有原因？有沒有其他因素可能造成我過度敏感？



如果你認為這個因素有影響到自己，請打勾。





自我評估： 身體的習慣

你有任何動作的習慣，可能是讓你自己一直敏感的嗎？

例如：John 會一直收緊他的肚子，而且在搬重物、坐著、動作中會忘記呼吸，即使明明他稍微放鬆一些、駝背一些、不一直收緊肚子還覺得比較好，他還是會有這個習慣。

列出幾個會加重你疼痛的動作。

也許，你是否都沒有發現，你一直習慣去做的動作？

你認為，你一直做這些動作，是因為別人跟你說，你應該要這樣做嗎？（例如：你必須要坐很直，不然你就會脖子痛。）

記得，有時候會有例外，這個因素跟疼痛其實沒有關係。

雖然我們想要找到，比較不會痛的動作方式，但這不一定是必要或甚至是有可能的。有時候這個因素其實無關，你的敏感與疼痛，是其他因素造成的。所以，在這點我們要小心，不要陷入一定要找到不會痛的動作，因為可能根本沒有。然而，我們可以去尋找，有沒有其他因素，可能一直讓自己敏感，或是增加自己對壓力、應力、負重的耐受度，這樣你就可以坐著、站著、走路、甚至是用任何你想動的方式活動。



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。





自我評估： 動作障礙

你有沒有因為，做不出哪個動作，而那個動作可能是可以讓你不那麼敏感的？

例如：Susan有膝蓋痛，但她常常需要彎曲她的膝蓋。她發現當她蹲下的時候，讓膝蓋超過腳趾頭，她就比較不會痛，但是因為她的腳踝太緊了，所以她沒有辦法做到。這就是一個做不出某個動作，讓Susan可以在彎曲膝蓋覺得好一點的例子。治療師非常會幫助這樣的動作障礙，和他們合作，看是否這項因素跟你有關。記得，有時候其實只是試著改善這個動作，就會讓狀況變好。



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。





自我評估： 有意義的活動

有哪些事情是在你有疼痛之前你會做，但因為疼痛而停止，而你希望你可以去做的事情？



你有發現，你逃避去做許多你曾經很享受的事情嗎？

你有發現逃避去做曾經很享受的事情，可能是造成疼痛，或是影響整體健康，或者影響你人生快樂的一個因素呢？



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。





自我評估： 生活習慣、社會因素、整體健康

你的睡眠如何？睡多久？睡得好嗎？當你睡不好的時候，疼痛是否增加？



你起床跟睡覺時間有固定嗎？

你晚上會喝含有咖啡因的飲品嗎？

你在睡前會運動或是看藍光螢幕（手機）嗎？

你最近人生是否有很大的轉變，造成很大壓力？（工作、社會因素、家庭、情緒），如果是，發生什麼事了？

你有其他關於身體健康的診斷嗎？你有去尋求幫助嗎？



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。

第四部分：疼痛復元對策





自我評估：
應對策略：避免或是持續去做？

你會逃避去做會產生疼痛的動作嗎？

你會擔心傷到你自己嗎？

你會覺得疼痛，是身體組織受傷的訊號，你一定要停止你正在做的事情嗎？

你認為即使感到疼痛，繼續一直做也沒有關係嗎？

你認為疼痛可以被忽略，只要你努力的去試，就可以讓疼痛消失？



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。





自我評估： 情緒與心理因素

你有焦慮跟抑鬱的症狀嗎？

如果有，有好好得處理嗎？如果沒有，你覺得你需要什麼樣的幫助？

害怕去做動作的恐懼，是不是有影響你的動作與想法？

你認為做動作的時候會傷到自己嗎？

你認為疼痛代表那邊受傷很嚴重，你必須要停下來不去動嗎？

你覺得你有多少可能可以復元，大大減少疼痛呢？



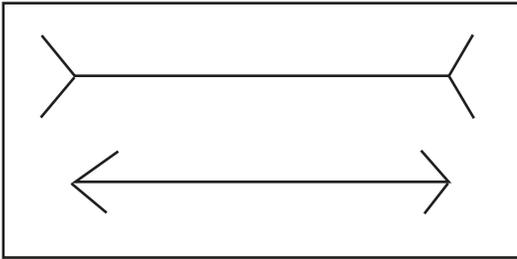
如果你認為這個因素有影響你，請打勾。



自我評估： 關於疼痛的信念



你可能需要花點時間，回顧前個章節，會造成疼痛的因素。在那個章節我們探討許多對疼痛錯誤的理解，而改變對這些錯誤信念的理解，對疼痛復元是很重要的一環，因為疼痛受非常多因素影響，而不只是你的組織損傷。就像旁邊這個視錯覺圖像，在第一張圖，你看到兩條線一樣長，第二張圖，一樣的兩條線，但箭頭不一樣，我們看到的長度就不一樣。我們希望，你可以對你的疼痛有不同的看法，而好好的面對你錯誤的信念，就是很好的第一步。



寫下你可能對於疼痛的錯誤信念，你也可以列下，當你改變這些信念，可能會怎麼幫助你改善疼痛。

例如：Tom曾經深信他的腰椎退化，因此覺得腰椎非常脆弱而且有損傷，於是他不再玩曲棍球，而且常常收緊他核心肌肉，還會時常擔心他的背在未來會不會怎麼樣。



如果你認為這個因素有影響你，請打勾。

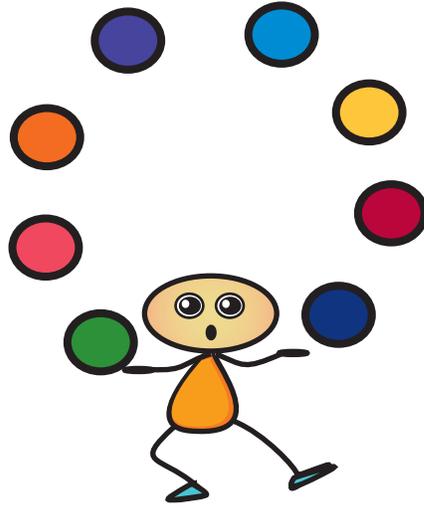


自我評估：
總結導致你疼痛的因素



組織損傷

動作習慣



動作障礙

有意義的活動

情緒、心理性的因素

生活型態、身體健康、社會性因素

應對策略

信念





疼痛復元對策： 加大自己的水杯

在第三部分，我們試著找一些可能會讓自己過度敏感的因素。現在你可以與你的健康照護者合作來找出最好的方法，來面對這些因素。這本書提供入門方法，讓你更加了解疼痛，而且用新的角度看待疼痛跟受傷，接著改變你對疼痛的認知，以及讓自己減少敏感。我們也希望你可以加大自己的水杯，因此可以用以下兩種方法，來讓自己水杯變大：

1. 增加自己對所有壓力、加載在身體上的外力的耐受度
2. 面對、理解或是改變在你的水杯中的因素

在你讀完這本書，你認為你可以做什麼事情，來讓你的水杯加大？

在你讀完這本書，以及回答完一些問題，你對於自己的疼痛或是如何幫助自己的想法有改變嗎？你現在可以做什麼不同的改變嗎？



疼痛復元對策： 在哪方面我可以再健康一點？

很幸運的，只要減少一些在水杯中造成疼痛的因素，就可以同時加大自己的水杯，增加自己對這些壓力的耐受度。

例如：

- 一般的運動或是多活動身體
- 找回興趣、做覺得有意義的事情
- 和諮商師、專業顧問討論如何面對壓力
- 開始有固定且足夠的睡眠時間
- 允許自己的身體開始多活動、多伸展，人生就是多活多動多健康。
- 改善飲食習慣
- 幾乎就是做任何你覺得快樂的事情

寫下你覺得你可以、你應該、你想要開始變健康的方面，接著寫下你需要哪些步驟，讓自己可以開始做這些事情呢？

在接下來的幾頁，會有目標設定引導，來幫助你開始去做這些對你來說有意義的事情。





疼痛復元對策： 找回有意義的事

如果疼痛對你來說，不再是什麼大問題，你會做什麼事情？

這個對策是為了要找到，什麼事情對你來說是重要的。有疼痛不代表你就必須停下生活中大部分的事情。記得，持續性的疼痛，代表的是你有個過度反應的警報系統，跟組織損傷比較無關，而是身心系統發出需要保護的訊號，但是問題在於我們過度的保護。我們要告訴你的是，你的身體、大腦已經不再需要過度保護了，你不用“被修理好”，才能去做你想做的事情。

做你覺得有意義的事情，本身就是修理。

例如：

Mary有背痛六年了。某年春天，她彎腰整理花園的時候，發現背部有些微的疼痛。這個疼痛越來越嚴重，她去看醫生，醫生說，她的X光片顯示出有一些退化、椎間盤突出的現象。那時Mary 47歲，她其實並不知道，這些在X光上面的現象，其實非常的正常，而且可能已經存在十幾年了。

Mary不再做她往常做的運動，也不再整理花園，她覺得自己的背完蛋了。她被告知臀肌沒有在使用、大腿後側太緊、核心無力，而且在這些問題改善之前，都不能去種花。但問題是，這些推論根本是錯的。她的確可能有以上這些狀況，但可能跟疼痛一點關係都沒有。種花其實才是真的可以幫助Mary的事情，種花對她來說很重要，而且活動身體對脊椎很好，種花並不會造成脊椎損傷。

在讀過這本書之後，你現在知道，肌力不夠、緊繃、不夠穩定，跟疼痛的相關性是很低的，X光除了診斷骨頭斷裂之外，其實是沒有什麼幫助的，除了把你嚇死之外。能幫助Mary的事情就是讓她重新開始種花、做她覺得開心、健康的事情。重點在於，慢慢的開始，這樣你的身體、你的身心系統就會慢慢的適應。中間的確有可能會復發痛起來，但這只是代表你過度敏感，你跟Mary一樣，可以慢慢開始，做你想做的事情。

在下面的空間，寫下你想要開始做的事情。





疼痛復元對策： 是什麼阻礙了你做想做的事情

在前一頁，你寫下了想再做一次的事情，那些你曾經遺忘的事情，以及那些你認為會幫助你復元的事情。不過，是什麼原因，讓你裹足不前呢？

在這一頁，寫下你的一些顧慮跟擔心，你對於再一次開始做這些事情有什麼想法？擔心是正常的，這時候，跟你健康照護者討論，也會是好的開始。

如果你已經決定了你想再做一次的活動，利用下面的問題，你也能判斷是否自己已經準備好。

1. 進行這些活動，會讓我自己受傷？
2. 進行這些活動，會讓我「付出代價」？

現在，寫下你要開始做這些事情的先決條件，或者是那些會阻礙這些事情開始的障礙。你的顧慮跟擔心又是甚麼？又可以如何面對呢？

這部分非常適合和治療師討論，他們或許可以調整這些活動或是動作，讓你能慢慢地準備好，去做這些動作。或者你也可以用剛了解的知識，找到重新開始的方法。





疼痛復元對策： 成為你想要的樣子

你已經在前面，你已經想好了要開始做些什麼。在這一頁的左欄，寫下你現在可以做的，或是過去幾周你已經完成的。

現在你已經在做的，或是已經完成的

未來你想繼續完成的





疼痛復元對策： 每週身體活動目標設定

寫下你每天/每週身體活動目標（做什麼，做多少）

- 1.例如：每天晚餐後，走路十分鐘
- 2.例如：與我的伴侶出門買咖啡，一週兩次

寫下你每日或是這週完成的項目

將這頁印出來或重複使用並且檢視自己每週的進步。





疼痛復元對策： 面對受傷與組織損傷

你是否曾被告知過，你的身體疼痛是來自於身體組織出了狀況嗎？比如說肌腱受傷過或是膝蓋比較敏感（例如：關節炎）通常在面對這種身體上的因素，一部份的治療會是物理性的治療，也就是說除了其他因素之外，運動或是身體活動，通常是很有幫助的。記得，造成你疼痛的也許是身體組織因素，但這疼痛會被生活中其他的因素加強。試著改善所有事情，或是最重要的那一個，或是最相關的那一個。

針對身體上導致疼痛的因素，你可以做什麼呢？你的治療師建議什麼呢？



疼痛復元對策： 改善習慣與動作障礙

你的動作習慣跟你的疼痛有關嗎？你或是你的治療師有發現到，你反覆做某個使身體累積疼痛的動作，然而你們可以找到一個新的動作方式，來改善這個疼痛呢？

你的習慣是什麼？你的新的動作對策是什麼？在下面寫下來，或是用畫圖的方式記錄下來，也可以請你的治療師畫圖，寫下如何做。

**和治療師合作通常是找到你累積疼痛的動作習慣與改善動作的好方法。





疼痛復元對策： 讓我們動起來吧！

為什麼需要身體活動？

我相信你一定都聽過，運動對身體健康有諸多好處，包含增強你的心肺功能、骨骼、有助於預防癌症、維持心智敏銳等，運動的好處太多了，但要從零開始運動，還是會讓人有點害怕。運動其實不是要你穿上緊身衣、緊身褲，然後去做那些大概高中之後就沒再做過的動作。

身體活動不只是運動而已。

可以是任何你喜歡的活動，只要身體比平常多活動一點點就好了，比如說在樹林裡散步，整理花園、和你的孩子玩耍、這些都算身體活動。

你可以做的最重要的運動就是，你會持續保持的運動。

動起來就可以幫助改善疼痛。

大部分的人之所以有疼痛，並不是因為他們身材不夠好，或是肌力太弱；但是，身體活動能有效幫助改善疼痛，原因有很多，例如，僅僅只是讓你的心跳加快，就可以稍稍減緩疼痛；對有些人來說，輕度的重量訓練，長期下來，就可以改善疼痛。**讓自己動起來，就是一個讓杯子變大的方式。**身體活動可以降低身體的整體敏感度，也可以增進對所有壓力源的耐受度。當你開始動起來，又同時開始理解疼痛、改變習慣、找回生活中有意義的事情，並改變信念，一點一滴的累積，能幫助你找回自己的生活，擺脫疼痛。

身體活動對關節炎等狀況中，甚至可以減少敏感性化學物質的釋放。記住，有壓力，才能鍛鍊我們的適應力，而身體活動就可以提供這樣的壓力和鍛煉機會。

開始吧



1. 找一件你想從事的活動
2. 向你的醫生、健康照護者確認，你的身體狀況是可以安全地做這些活動
3. 和你的治療師討論，一起找出適合你的運動量，能在今天做完、不會傷害到自己或是讓病情、疼痛復發
4. 你可以使用前面的「每週身體活動目標設定表」來追蹤自己的進展

小建議、參考選項

1. 每小時做一兩分鐘深蹲、爬樓梯或走路
2. 參加地方性的初學者課程、社團
3. 沒什麼限制，大膽去實驗，看看你的身體覺得如何





疼痛復元對策： 有疼痛，還是可以活得健康與開心

這個部分，介紹一個治療師跟疼痛專家在談到疼痛處置與復元時最少提到，也是最弔詭的一個秘密。我們已經瞭解疼痛可以是正常的，可以有點古怪，而且被非常多因素影響。簡而言之，疼痛非常複雜。我們也需要認知到疼痛可以是我們生活的一部份。一直尋求完全沒有疼痛是個不可能的任務。舉例來說，如果你規律運動，你在早上起床感覺到腳踝或是膝蓋緊繃、疼痛，一點也不奇怪。如果你有髖關節炎，一段時間靜止不動後關節有咖咖聲音或疼痛會痛，是很正常的。大部分的人時不時地被疼痛困擾，很多人一直都有疼痛。

所以對我們多數人而言，目標應該要轉換一下。

與其期待疼痛完全消失，可以改而專注思考怎麼做，可以讓我們更加健康快樂。疼痛可以存在，但不需要變成阻礙我們去做更重要有意義事情的絆腳石。

在這章節一開始，我們羅列了幾個簡單的目標設定，幫助你找回有意義的生活。這個方法一方面可以改善疼痛，但它其實也是一個我們人生追求的方向。最重要的是，我們可以再一次真的活著。

這不代表疼痛不重要，它還是可能這樣改善，不過重點應該在我們可以做以及我們想要做什麼。

因此，當我們設定目標設定或追蹤進展的時候，我們不是衡量你的疼痛，我們把重點放在，你可以做什麼。

我們體認到疼痛可能有時候會復發，這是身體復元重返活力的必經之路。我們不應該期待疼痛永久消失，而是期勉自己可以在面對疼痛的同時，持續做我們覺得重要的事。

在 www.healthskills.wordpress.com 或是 The Progressive Goal Attainment Program 可以看更多的資訊。



如果當你的疼痛少一點的時候，你跟現在會有什麼不同呢？





疼痛復元對策： 慢慢加強動作

如果你很怕蟲子的話，你會發現，你很難一輩子不碰到他。越逃避他，會讓你感到更害怕、甚至對他更加敏感。為了減少你對他的恐懼，你必須慢慢地去靠近他。你會適應、習慣、改變你對蟲子的反應。有時候，我們面對疼痛也是一樣的道理。

你也許會逃避做一些讓你感到疼痛、害怕、不舒服的動作。這有時候是好的做法，但一陣子之後你不去做這些動作，則會讓你更加敏感與更加害怕。有時候，你需要讓你自己去面對這些讓你感到敏感的動作，漸漸習慣它，降低你的警報反應。以下有一些步驟，教我們如何慢慢地探索、加強動作，讓我們對動作不那麼敏感，還有非常多不同的方法，以下只是其中一種。

1. 找個讓你感到敏感的動作，也許是你有點害怕，而你也很想做的動作。
2. 想一下，是什麼一直讓你不敢去做那個動作，這本書有沒有哪段內容，有改變你的感受
3. 現在，我們要開始慢慢地做這些動作。這邊有幾個選項：

選項一：探索

- I. 慢慢地開始做動作，到你覺得有一點點不舒服的邊界
- II. 退一點點，評估一下你有什麼感覺
- III. 再回到剛不舒服的邊界並等待、停留。感覺一下，現在是什麼感覺。
- IV. 當你處在這不舒服的邊界時，可以呼吸、放鬆你肌肉，或甚至是收緊你的肌肉。
- V. 不舒服的感覺有降低嗎？
- VI. 重複這動作1-3分鐘，每個小時都試著做做看
- VII. 如果疼痛沒有再復發話，請持續這樣做
- VIII. 延長一段時間去探索一下這個不舒服的位置

你也許會發現，自己有某種特定的動作習慣，例如忘記呼吸，或是預期一定會痛。試著不要有任何猜測會發生什麼事情，也不要去想你「應該」要怎麼動。就是試著去動，然後再看情況如何。接著試試看「選項二—調整」，用不同方式去動。治療師可以看Edgework得到更多資訊。

選項二：調整

- I. 改變某種會讓你感到疼痛的動作
- II. 例如，站姿前彎會讓你感到疼痛，那嘗試從躺著或趴著開始
- III. 嘗試加上其他調整方式，例如，加一點肌肉張力，或想像你的身體在流動、鬆沉
- IV. 調整任何你想調整的東西，看看疼痛是否有改變
- V. 如果疼痛有改變了，試試看做原本未調整的動作
- VI. 從每小時1-2分鐘開始，慢慢地做更多
- VII. 與「選項一」結合在一起
- VIII. 你可以試著用較不疼痛的方式活動（調整後的動作方式），或是你用會讓你感到疼痛的方式活動，但這對你來說，已經沒那麼危險、受到威脅的感覺。只要隔天疼痛不再復發，就算活動的時候會痛，都是成功的。

**試著不要拘泥於，一定有「正確」的動作，這世界上，有太多不同的方式去動了，你是要找到你可以承受，而且可以讓你不那么敏感、害怕、疼痛的動作。



有時候要在動作探索中，減少敏感度不是那麼容易的。持續和你的治療師合作，但若3-6週之後，情況變得更糟的話，也許短時間內，先避免該動作，試試看改善其他方面因素，來幫助你不要這麼敏感。過了幾週之後，再次透過動作探索，讓自己開始減少敏感。





疼痛復元對策： 更多學習資源

其他朋友的疼痛故事

1. pain-ed.com
2. www.mycuppajo.com
3. healthskills.wordpress.com
4. paintoolkit.org

幫助改善疼痛不同的方法

1. bodyinmind.org
2. painscience.com
3. fmperplex.com (Fibromyalgia focused)
4. paininmotion.be
5. retrainpain.org

關於疼痛、姿勢很好的部落格

1. bettermovement.org
2. painscience.com
3. pain-ed.com
4. specialistpainphysio.com
5. [Edgework - forwardmotionpt.com](http://Edgework-forwardmotionpt.com)

其他疼痛、復元書籍

1. Explain Pain
2. The Protectometer
3. Graded Motor Imagery Handbook
4. Explain Pain Supercharged (more for therapists)

