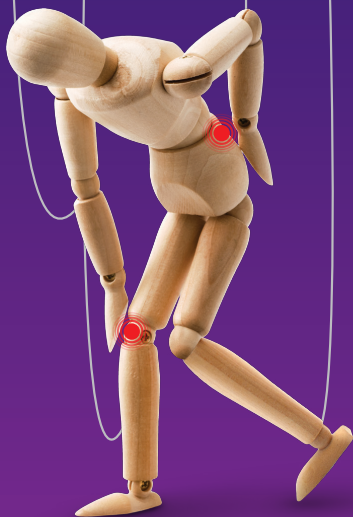


# 疼痛又来袭？

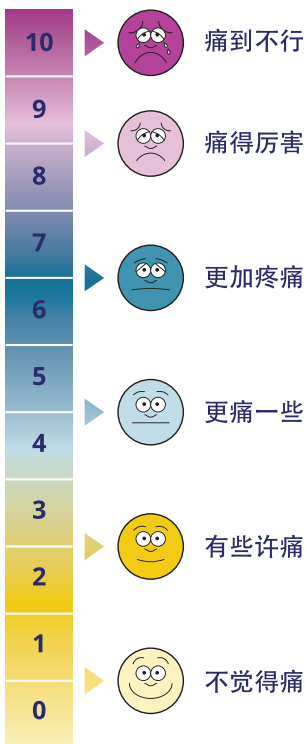
有效缓解疼痛，  
我的身体我做主！



仅供患者使用

# 评估您的疼痛程度

使用0到10的等级来评估您的疼痛程度0表示没感觉到疼痛，10则表示想象中最痛的程度<sup>a,b!</sup>



别让疼痛症状持续恶化，  
快向您的医疗保健专家求助吧！

参考：

a. The Wong-Baker Faces Pain Scale.

b. The Bieri Faces Pain Scale. Modified from Bieri D, Reeve RA, Champion GD, et al. The Faces Pain Scale for the self-assessment of the severity of pain experienced by children: development, initial validation, and preliminary investigation for ratio scale properties. Pain 1990;41(2):139-150.

# 消除疼痛，就要拉伸身体各部分<sup>1</sup>！

如果您需要疼痛治疗方面的医疗服务，请咨询您的医疗保健专家。

注意：这些拉伸的运动不一定适合您。如果疼痛症状持续请停止尝试。您可能需要咨询医疗保健专家。

## 拉伸膝盖

1. 坐在椅子上，背部挺直，双脚平放在地上。
2. 慢站起来，动作必须缓慢而平稳。
3. 保持站立5秒。
4. 慢慢恢复坐姿，不要过急，必须控制动作。
5. 重复此练习10次。

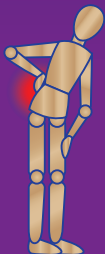


## 拉伸颈项

1. 坐在椅子上，背部挺直，双脚平放在地上。
2. 头部倾斜向一侧压下，耳朵朝向肩膀，直到感觉拉力。
3. 保持这个拉伸状态30秒。
4. 头部慢慢移回到中间位置。
5. 换另一侧重复此动作。

## 拉伸肩膀

1. 深呼吸，朝耳朵方向向上耸起双肩。
2. 保持此位置3秒。
3. 慢慢呼气，同时双肩向下回到原来位置。
4. 重复10次。

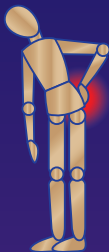


## 拉伸后腰

1. 坐在椅上，身体向前倾。
2. 其中一边膝盖移向前胸，用双手抓紧大腿后方。
3. 将大腿轻轻拉向身体。
4. 保持这个拉伸状态30秒。
5. 慢慢将脚放回地上。
6. 换另一腿重复此动作。

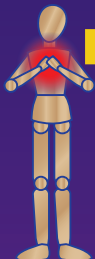
## 拉伸背部

1. 环抱自己。
2. 将右手放在左肩上，左手放在右肩上。
3. 深呼吸直达背部。
4. 保持这个拉伸状态30秒。
5. 慢慢将双臂向两侧放开。



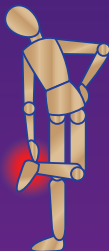
## 拉伸胸部

1. 将双手放在头后，肘部像翅膀一样向外。
2. 两肘伸向后方墙壁，同时将肩胛骨挤压在一起。
3. 保持这个拉伸状态30秒。
4. 两肘慢慢回到原来位置。



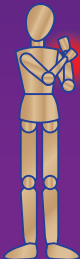
## 拉伸双脚

1. 将一只脚放在另一只脚前面。
2. 使后脚的脚趾趾尖部分抵住地板。
3. 轻轻施加压力，直到脚面感到拉力。
4. 保持这个拉伸状态30秒。
5. 慢慢将脚放回原来位置。
6. 换另一只脚重复此动作。



## 拉伸手腕

1. 双手握紧拳头。
2. 将两拳向前伸。
3. 手腕打转。
4. 两腕向右旋转10次。
5. 两腕向左旋转10次



参考:

1. 10 Simple Chair Stretches That Will Totally Relieve Your Aches And Pains.  
Available from <https://www.littlethings.com/pain-relief-stretches/1>



您是否已经服用止痛药超过3天？ \*

您是否觉得情绪低落？ \*

您是否缺乏睡眠？ \*

您是否经常感到疲倦和烦躁？ \*

您是否感到难以集中注意力？ \*

疼痛是否让您在运动时感到力不从心？ \*

如果您对以上任何一道问题的答案为“是”，那您可能需要解决有关症状的协助；最重要的是，您需要咨询您的医疗保健专家。

虽然不一定能完全消除疼痛，但我们依然有多种不同的治疗方法！

今天就向您的医疗  
保健专家咨询有效  
缓解疼痛的方法！

A patient assistance program brought to you by:



**Upjohn (Malaysia) Sdn. Bhd. (a ViatriS Company)**

(Formerly known as PF OFG Sdn. Bhd.)

Reg. No: 201801018158 (1280174-H)

Level 9-2, Wisma Averis, (Tower 2), Avenue 5, Bangsar South,  
No. 8, Jalan Kerinchi, 59200 Kuala Lumpur, Malaysia.

Tel: 603-2281 6000 Fax: 603-2281 6386