

БОЛЬ ВЕРНУЛАСЬ? КАРТА СЛЕДУЮЩЕГО ШАГА

Что изменилось, какую активность вы хотите вернуть и что стоит проверить дальше

Карта помогает собрать наблюдения и подготовиться к оценке ситуации. Она не устанавливает диагноз, причину боли или персональный план лечения.

! Сначала — медицинская безопасность

Перед самопроверкой оцените, нет ли признаков, при которых нужна медицинская помощь.

ЭКСТРЕННАЯ ПОМОЩЬ

- впервые возникли затруднение мочеиспускания, задержка мочи либо потеря контроля над мочевым пузырём / кишечником;
- новое онемение промежности / гениталий / вокруг ануса;
- нарастающая слабость, онемение или другие новые симптомы в обеих ногах.

МЕДИЦИНСКАЯ ОЦЕНКА ДО ПРОДОЛЖЕНИЯ КАРТЫ

- серьёзная травма: падение, ДТП, сильный удар;
- температура, озноб или выраженное недомогание;
- боль быстро усиливается, заметно изменилась или появились новые симптомы.

Список не исчерпывающий. Отсутствие этих признаков не исключает заболевание. При тревожных симптомах не ждите ответа в переписке.

1 Что изменилось после прошлой помощи?

Зафиксируйте факты: что вы пробовали, что изменилось и как долго сохранялся эффект.

Что вы пробовали?

Таблетки / мази · блокада / укол · физиотерапия · мануальная терапия / массаж · триггерные точки / самомассаж · упражнения / реабилитация · комбинация.

Что реально изменилось?

- стало меньше болеть
- вернулось движение
- вернулась нужная нагрузка

Как долго сохранялся эффект?

Дни · недели · 1–3 месяца · 6–12 месяцев · больше года.

Уменьшение боли, свободное движение и возвращение нужной нагрузки — разные результаты. Важно отметить, что именно изменилось у вас.

2 Что стоит проверить в прежнем маршруте?

Это вопросы для проверки, а не доказательство ошибки лечения или вашего поведения.

Что изменил метод?

Отметьте отдельно: боль, движение, активность.

Что осталось без оценки?

Были ли необсуждённые симптомы, движения или обстоятельства?

Какая была цель?

Совпадала ли она с нужной вам активностью?

Как возвращали активность?

Постепенно или резко? Что было при увеличении нагрузки?

Сначала фиксируйте наблюдаемые факты. Возможные объяснения требуют отдельной оценки.

3 Что изменилось перед новым эпизодом?

Отметьте обстоятельства за несколько дней до усиления симптомов. Это наблюдения, а не доказанные причины.

Самомассаж дольше или сильнее обычного

Больше обычной нагрузки

Долгая поездка / руль

Непривычная работа / дача / сумки

Тренировка после перерыва

Недосып / стресс / болезнь / смена режима

Долгая статичная поза

Слишком много дел в хороший день

Явного изменения не заметил(а)

Не обязательно находить одну «виноватую» позу, движение или мышцу.

БОЛЬ ВЕРНУЛАСЬ? КАРТА СЛЕДУЮЩЕГО ШАГА

Лист 2. Наблюдения, функциональная цель и следующий шаг

Если тревожных признаков нет, задача первых дней — уменьшить раздражающие действия, сохранить посильную активность и наблюдать за динамикой.

4 Что делать в первые 48 часов?

- Временно уменьшите или измените действие, которое заметно усиливает симптомы.
- Сохраняйте посильное движение и бытовую активность в пределах возможностей.
- Меняйте положение и объём нагрузки по самочувствию.
- Не пытайтесь преодолевать боль или усиливать давление при самомассаже.
- Не вводите сразу несколько новых методов.
- Если привычная активность недоступна — выберите более лёгкий вариант, а не полный покой без необходимости.

48 часов — ориентир для наблюдения, а не обязательный срок покоя.

5 Как меняется состояние?

Смотрите не только на боль.

Лучше

Сохраняйте посильную активность. Возвращайте прежнюю нагрузку постепенно.

Так же

Нет тревожных признаков и ухудшения — можно наблюдать. При сомнениях или значимых ограничениях нужна оценка.

Хуже

Экстренные признаки — срочная помощь. Быстрое ухудшение или новые симптомы — медицинская оценка до продолжения карты.

Сравните: боль · движение · сон · бытовую активность · нужную вам функцию.

6 Какую активность вы хотите вернуть?

Цель выбираете вы: ходить, водить машину, работать, спать на боку, поднимать ребёнка, тренироваться — или что-то другое.

Моя активность: _____

Что сейчас мешает? боль / движение / утомляемость / другое

Что уже помогает? запишите конкретное изменение

Уменьшение боли важно. Конкретная активность помогает оценить, стал ли результат полезен именно для вашей жизни.

7 Соберите короткое резюме в 6 ответах

1 Что помогло раньше?

2 На сколько хватило эффекта?

3 Что вернулось: облегчение, движение или нагрузка?

4 Что изменилось перед новым эпизодом?

5 Как меняется состояние сейчас?

6 Какой вопрос о следующем шаге остался?

Остались вопросы о следующем шаге?

Напишите Павлу в WhatsApp. Укажите, какую активность хотите вернуть, что сейчас мешает и что уже пробовали. Можно приложить ответы из карты.

[Написать Павлу в WhatsApp](#)

Уточним запрос и определим, какой формат оценки ситуации подходит.



Открыть WhatsApp