

## 脊椎狭窄痛が教えてくれたこと2

David K. Reynolds, Ph.D.

### コントロールできないこと


手術後の回復経過や進み具合  
ときどき出る痛み  
私の痛みに対する他の人の反応  
自然な眠り  
年取ること  
良かったり、嫌な感情  
医療開発の程度と処置するスタッフの能力

### コントロールできること

できることとしないこと  
痛みがしょっちゅう起きないような体勢づくり  
回復を促進する薬や痛み止めの服用  
いつもの時間に就寝  
疲れるための運動  
誘眠剤の服用  
トイレの近くに待機  
不平を言わないようにして周りの人にやたらに何かを頼まないこと  
身だしなみ、体裁の保持  
今の体力内の仕事と動き  
手術、入院体験を他の人に伝達  
自分の限界を調べ、さらに引き伸ばすこと  
今の状態と関連事項について確認  
医療処置やリハビリ手順の選択  
自分の状態を客観的にレポート  
身づくろいや心地よくするために手近な周りの整理  
滋養の摂取  
家計を意識

5/14 現在、自宅に戻り、歩行、車の運転、買い物と徐々に手術前の普通の生活に戻りつつあります。

*David Reynolds*

 [目次へ戻る](#)