

الإسترخاء المتدرج

لاحظ طول الوقت الفرق ما بين التشنج والإسترخاء.

التشنج لمدة 15 ثانية ثم الإسترخاء من 15 إلى 20 ثانية.

- 1- إقبض يدك اليمنى ثم اليسرى وأتركهما في وضع القبضة. إحبس نفسك. لاحظ التشنج ثم أخرج النفس.
- 2- إقبض كلتا يديك في وضع القبضة.
- 3- إضغط يدك على سطح ما.
- 4- شنج عضلات الجزء الأسفل من ساعدك (إفرد يديك مستقيمة إلى أسفل).
- 5- شنج عضلات وجهك (إرفع حواجبك، إعبس جبينك، أغلق عينيك بقوة، شنج صدغيك، إضغط بلسانك إلى إلى أعلى الحلق، شنج شفاك).
- 6- إضغط برأسك إلى الخلف إلى الحائط أو المسند الخلفي للكرسي.
- 7- إضغط برأسك إلى الأمام حتى تلمس ذقنك صدرك.
- 8- إرفع أكتافك إلى الأذنين.
- 9- إرفع أكتافك إلى الأذنين ثم دورهما للإتجاهين.
- 10- تنفس بشكل منتظم وبهدوء ببطنك.
- 11- خذ نفساً عميقاً، ثم إحبس النفس، ثم أخرجه (مرتان).
- 12- شنج بطنك بأن تبرزها إلى الخارج وتنفس بصدرك.
- 13- شنج بطنك بأن تجذبها إلى الداخل وتنفس بصدرك.
- 14- شنج ظهرك بأن تثنيه (بحيث إتجاه البطن والصدر إلى الخارج)
- 15- شنج عضلات مقعدتيك وفخذيك مع ضغط الكعبين في الأرض.
- 16- إضغط مشطي قدميك وكعبيك إلى الأرض.
- 17- إثن وإرفع مشطي قدميك ناحية وجهك.

عيادة علاج الآلام لدى مستشفى هلسنكي الجامعي المركزي