



了解长期盆腔疼痛

什么是长期盆腔疼痛？

我们用“长期盆腔疼痛”指代在肚脐和大腿根部之间区域长达数月甚至数年的疼痛。这种疼痛可能在多个区域同时存在，包括肚子、骨盆、后背、腿部或臀部，可能会影响患者情绪、精力及睡眠。长期盆腔疼痛可能限制您参与学习、工作、体育锻炼及亲密关系的能力。

我的疼痛是如何开始的？

长期盆腔疼痛可能由外伤、疾病（例如子宫内膜异位或尿道感染）、手术或生育诱发。有时候没有明显诱因。长期盆腔疼痛的患者在病灶移除及治疗完成后，疼痛可能仍然持续。

我为什么要了解疼痛？

我们知道了解疼痛可以帮助您从不同的角度看待疼痛。这样的了解可以让疼痛没有那么令人恐惧，改变疼痛的意义并帮助您减少痛苦。改变对疼痛的认知可以帮助您重新开始参与喜爱的活动。

有用的资料

- 您并不孤单。
- 在澳洲，每 5 位女性中就有 1 人患有长期盆腔疼痛。
- 疼痛总是真实存在的。您无法幻想疼痛。
- 疼痛并不总是坏事，它对于人类生存不可或缺。它让您停下，集中注意力并保护您。
- 您可以在身体没有受损的情况下感到疼痛，或者在伤病痊愈的情况下持续疼痛。
- 如果您长期感觉疼痛，您的痛感神经系统会变得敏感及过度保护。

我的痛感系统是如何变得过度保护的？

我们的身体中有一些神经末端是“危险探测器”。这些探测器在温度、化学成分或者压力有变化，需要您予以注意的情况下，会告知大脑。当您触碰滚烫的盘子或者踩到碎玻璃时，您的痛感系统警示您是极其重要的。

大脑需要解读您“危险探测器”发来的信息，结合当下的想法、认知及过往经历。处理完所有这些信息后，是大脑（并非“危险感探测器”）判断您处于危险之中并需要保护。这时您就会感觉疼痛。

多数情况下，痛感系统运作良好以保护您，但当您持续疼痛时，久而久之，大脑、脊椎及盆腔中的神经细胞（神经元）会改变，变得更加敏感。

了解您过度保护的痛感系统

您可以把痛感系统想象成一个提醒您危险存在的“烟感报警器”。

当您的房屋中有烟雾，烟感报警器提醒您注意潜在的危险是必要的。但长此以往，您的烟感报警器变得更加敏感，哪怕只有微量的烟雾，也警示您危险的存在。每次您打开淋浴或者烤面包机时，烟感报警器都发出警报是不必要的无用功。

所以当您长期盆腔疼痛时，您的痛感系统会经常因为一些小的变化警示您。因为从事每天的日常活动就收到痛感系统的警示是不必要的。

您的痛感系统会持续练习如何产生疼痛，而当您勤于练习某项技能的时候，您就会日益精进。您的痛感系统会变得及其擅长制造疼痛。这就可以解释为什么轻柔的触碰或者是从事日常活动这些无害的行为都可能导致疼痛。这就是您的痛感系统变得过度保护的征兆。

好消息是您的大脑可以自我调整，您过度保护的痛感系统也可以改变自身。接受治疗，假以时日，您可以重置自己的“烟感报警器”。

如何改变我过度保护的痛感系统？

我们有很多方法去治疗盆腔疼痛。所有的方法都需要时间、耐心、了解及坚持。您的理疗师会协助您找到适合自己的方法。最有效的方式就是您能自我督促并自主恢复。

我们知道可以帮助治疗的事情包括：

- 了解疼痛并不等同伤害
- 了解身体活动是安全的
- 参与您喜欢的运动。运动时大脑会产生止疼的化学物质
- 做您享受并且有意义的事情会有止疼效果
- 放松、平静呼吸技巧、冥想及觉察
- 照顾好自己，例如减压、合理饮食及充足睡眠。

如何了解关于疼痛的更多信息

- 向您 Mercy Health 的理疗师了解
- 观看 TED 演讲 Lorimer Mosley 的视频“为什么会疼 (Why Things Hurt)”
- 浏览“驯服野兽” (*Tame the Beast*) 网站。
- 阅读 Butler 和 Mosley 写的“解释疼痛 (*Explain Pain*)”，您可以在公共图书馆借阅。
- 使用 Butler 和 Mosley 的 *Protectometer* 书或者插件。
- 浏览澳洲盆腔疼痛协会 (Pelvic Pain Foundation of Australia) 及澳洲疼痛协会 (Pain Australia) 网站。

更多信息

如果您对以上信息有任何问题，请联系：

物理治疗部

Mercy 妇女医院
电话: 03 8458 4141

Werribee Mercy 医院
电话: 03 8754 3150

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department

Date produced: August 2019

Date of incidental review: May 2022

Date for review: July 2023

We would like to acknowledge the work and teachings of Professor Lorimer Mosely and the NOI Group