



How Physical Therapy Can Help With Osteoarthritis

See Inside

- How Physical Therapy Can Help With Osteoarthritis
- Exercise of The Month
- Fall Recipe

¡La osteoartritis es un dolor! La fisioterapia puede ayudar

Ver adentro

- ¡La osteoartritis es un dolor! La fisioterapia puede ayudar
- Ejercicio del Mes
- Receta de otoño

NEWSLETTER



SCAN ME

We make it easy to...

Leave A Review!

La hacemos fácil ...

¡Dejar un comentario!

Questions About COVID-19?

Give us a call today to stay up to date with information about appointments and more.

Brooklyn - 718-532-4474

Elmhurst - 718-532-4049

¿Preguntas sobre COVID-19?

Llámenos hoy para estar al día con información sobre citas y más.

Brooklyn - 718-532-4474

Elmhurst - 718-532-4049

Osteoarthritis is a Pain! Physical Therapy Can Help

¡La osteoartritis es un dolor! La fisioterapia puede ayudar

As we all age, our bodies experience a certain “wear and tear” on cartilage and joints. This can cause inflammation and pain, known as arthritis. According to the American Arthritis Foundation, Osteoarthritis is the most common form of arthritis, making itself apparent in people as they age. It can certainly take a toll on one’s body, resulting in achy or painful joints after exercise, after a long day on one’s feet, or even after prolonged periods of inactivity, thus causing joints to constrict.

The most common areas of Osteoarthritis are found in the fingers, hips, knees, and spine. These are all joints that we use excessively, even in our daily lives. Just think - by the time you lift yourself out of bed, shower, brush your teeth, eat breakfast, and prepare to begin your day, you’ve already used these joints a multitude of times. Therefore, it isn’t surprising that pain can occur in them over time. If you believe you may be experiencing Osteoarthritis, give one of our physical therapists a call today to discuss pain relief.

Why do we experience Osteoarthritis?

While it is true that Osteoarthritis is most common in older folks, that is not always necessarily the case. It is possible that Osteoarthritis can present itself in younger adults, especially if they are prone to weak joints, poor dieting, or if they aren’t very active. Your cartilage works hard to protect your joints by absorbing the natural shocks that your body experiences on a daily basis. Therefore, much of your likelihood regarding Osteoarthritis is dependent upon the physical and nutritional lifestyles you partake in. Joint alignment can alter and the muscles around a joint can weaken over time, causing the cartilage to shift or thin. As cartilage wears down, Osteoarthritis becomes much more common.

As Osteoarthritis progresses, more symptoms can arise. The most common symptoms are:

- Joint pain.
- Swelling or tenderness in or around the joint(s).

A medida que todos envejecemos, nuestros cuerpos experimentan un cierto “desgaste” en el cartílago y las articulaciones. Esto puede causar inflamación y dolor, lo que se conoce como artritis. Según la American Arthritis Foundation, la osteoartritis es la forma más común de artritis y se manifiesta en las personas a medida que envejecen. Ciertamente, puede afectar el cuerpo de uno, provocando dolor en las articulaciones después del ejercicio, después de un largo día de pie o incluso después de períodos prolongados de inactividad, lo que hace que las articulaciones se contraigan.

Las áreas más comunes de osteoartritis se encuentran en los dedos, las caderas, las rodillas y la columna. Todas estas son articulaciones que usamos en exceso, incluso en nuestra vida diaria. Solo piense: para cuando se levante de la cama, se duche, se cepille los dientes, desayune y se prepare para comenzar el día, ya ha usado estas articulaciones una multitud de veces. Por lo tanto, no es sorprendente que el dolor pueda aparecer en ellos con el tiempo. Si cree que puede estar experimentando osteoartritis, llame hoy a uno de nuestros fisioterapeutas para hablar sobre el alivio del dolor.

¿Por qué experimentamos osteoartritis?

Si bien es cierto que la osteoartritis es más común en las personas mayores, no siempre es necesariamente el caso. Es posible que la osteoartritis se presente en adultos más jóvenes, especialmente si son propensos a las articulaciones débiles, a una dieta deficiente o si no son muy activos. Su cartílago trabaja duro para proteger sus articulaciones al absorber los golpes naturales que su cuerpo experimenta a diario. Por lo tanto, gran parte de su probabilidad de tener osteoartritis depende de los estilos de vida físicos y nutricionales en los que participe. La alineación de las articulaciones se puede alterar y los músculos alrededor de una articulación pueden debilitarse con el tiempo, provocando que el cartílago se mueva o se adelgace. A medida que el cartílago se desgasta, la osteoartritis se vuelve mucho más común.

A medida que avanza la osteoartritis, pueden surgir más síntomas. Los síntomas más comunes son:

Staff Spotlight

Vincent John Mark, PT Aide

I'm Vincent and I recently joined Roadside Physical Therapy PC, and I would say it's a great experience working with the patients and being part of their recovery. I feel that being part of a patient's recovery journey is really a priceless feeling. I want to be NY Police Officer one day because I want to serve people. In my free time, I love to play video games. If you need our help we will be more than happy to help you!



Destacado del personal

Vincent John Mark, Asistente de PT

Soy Vincent y recientemente me uní a Roadside Physical Therapy PC, y diría que es una gran experiencia trabajar con los pacientes y ser parte de su recuperación. Siento que ser parte del viaje de recuperación de un paciente es realmente un sentimiento invaluable. Quiero ser oficial de policía de Nueva York algún día porque quiero servir a la gente. En mi tiempo libre, me encanta jugar a los videojuegos. Si necesita nuestra ayuda, estaremos encantados de ayudarle.

Osteoarthritis is a Pain! Physical Therapy Can Help

¡La osteoartritis es un dolor! La fisioterapia puede ayudar

- Inflammation or flare-ups of pain in the joint(s) after use.
- Feeling stiff after sitting or laying down for prolonged periods of time, especially when getting up in the morning.
- Crepitus - also referred to as a "cracking or crunching" feeling when moving the joint(s), or the sound of bone rubbing on bone.

How can physical therapy help Osteoarthritis?

According to the American Occupational Therapy Association, 1 in 5 adults are diagnosed with arthritis annually. Physical and occupational therapy are the most common treatments for Osteoarthritis, usually helping with the relief of joint pain in just a few sessions. If you have arthritis, don't fret - there is hope! While anti-inflammatory and pain medications will help for the time being, they are very much a short-term solution. Physical therapy can help in actually strengthening your joints and muscles once again, allowing for a much healthier and long-term pain relief solution. Occupational therapy will also help in learning to use your joints in new ways once again, allowing for the highest quality of life despite the severity of your arthritis.

Our physical therapists are trained to help you with joint alignment, stability, muscle regeneration, and most importantly, pain relief. They are dedicated to helping you get back to your normal levels of mobility.



Dolor en las articulaciones.

- Hinchazón o sensibilidad en las articulaciones o alrededor de ellas.
- Inflamación o brotes de dolor en las articulaciones después de su uso.
- Sensación de rigidez después de sentarse o acostarse durante períodos prolongados, especialmente al levantarse por la mañana.
- Crepitación: también conocida como sensación de "crujido o crujido" al mover la(s) articulación (s), o el sonido de un hueso rozando un hueso.

¿Cómo puede la fisioterapia ayudar a la osteoartritis?

Según la Asociación Estadounidense de Terapia Ocupacional, a 1 de cada 5 adultos se les diagnostica artritis anualmente. La fisioterapia y la terapia ocupacional son los tratamientos más comunes para la osteoartritis y, por lo general, ayudan a aliviar el dolor articular en solo unas pocas sesiones. Si tiene artritis, no se preocupe, ¡hay esperanza! Si bien los medicamentos antiinflamatorios y para el dolor ayudarán por el momento, son una solución a corto plazo. La fisioterapia puede ayudar a fortalecer las articulaciones y los músculos una vez más, lo que permite una solución de alivio del dolor mucho más saludable y duradera. La terapia ocupacional también ayudará a aprender a usar sus articulaciones de nuevas maneras una vez más, lo que le permitirá tener la mejor calidad de vida a pesar de la gravedad de su artritis.

Nuestros fisioterapeutas están capacitados para ayudarlo con la alineación, la estabilidad, la regeneración muscular y, lo más importante, el alivio del dolor de las articulaciones. Están dedicados a ayudarlo a volver a sus niveles normales.



Call Roadside Physical Therapy at 718-532-4049, or visit our website at drvaysaaiptdpt.com to schedule your appointment today!

¡Llama a Roadside Terapia Física al 718-532-4049, o visita nuestro sitio web en drvaysaaiptdpt.com para programar tu cita hoy!

Exercise of The Month

Ejercicio del Mes



SIDELYING TRUNK ROTATION

While lying on your side with your arms out-stretched in front of your body, slowly twist your upper body to the side and rotate your spine. Your arms and head should also be rotating along with the spine as shown. Follow your hand with your eyes. Hold for 20 seconds repeat 3 times on each side.

ROTACIÓN LATERAL DEL TRONCO

Mientras está acostado de costado con los brazos estirados frente a su cuerpo, gire lentamente la parte superior del cuerpo hacia un lado y gire la columna vertebral. Sus brazos y cabeza también deben girar junto con la columna como se muestra. Siga su mano con sus ojos. Mantenga durante 20 segundos, repita 3 veces en cada lado.

Patient Success Spotlight



"Roadside Physical Therapy was my first PT office and will be my last. I went to almost 3 Physical Therapy offices, like a grasshopper hopping and hopping, but not satisfied with their services. My heart and mind dictates go back, and here I am, a loyal patient, and bringing more friends. We're all satisfied with their services rendered, same with all their staff. Great people, real people, down-to-earth personal services. Since Covid 19 pandemic, they're more aware to give more extra protections, well sanitized, and a brand new office. They're all great at serving people. Highly recommended to all walks of life. Thank you to Dr. Vaysa Alipio, Arnold, Paloma, Cindy, Ashley, Carmen, Catharine, & JHO. Kudos to all. God bless you all."

Destacado del éxito del paciente

"La fisioterapia en la carretera fue mi primera oficina de fisioterapia y será la última. Fui a casi 3 oficinas de fisioterapia, como un saltamontes, saltando y saltando, pero no satisfecho con sus servicios. Mi corazón y mi mente dictan volver, y aquí estoy, un paciente leal y que trae más amigos. Todos estamos satisfechos con los servicios prestados, al igual que con todo su personal. Gente excelente, gente real, servicios personales prácticos. Desde la pandemia de Covid 19, están más conscientes para brindar más protección adicional, bien desinfectado y una oficina nueva. Todos son excelentes para servir a las personas. Muy recomendable para todos los ámbitos de la vida. Gracias a la Dra. Vaysa Alipio, Arnold, Paloma, Cindy, Ashley, Carmen, Catharine y JHO. Felicitaciones a todos. Dios los bendiga a todos."

EASY HOT APPLE CIDER



SIDRA DE MANZANA CALIENTE FÁCIL

INGREDIENTS:

- 1 (64 fluid ounce) bottle apple cider
- 3 cinnamon sticks
- 1 teaspoon whole allspice
- 1 teaspoon whole cloves
- 1/3 cup brown sugar

DIRECTIONS

In a slow cooker, combine apple cider and cinnamon sticks. Wrap allspice and cloves in a small piece of cheesecloth, and add to pot. Stir in brown sugar. Bring to a boil over high heat. Reduce heat, and keep warm.

INGREDIENTES

- 1 botella (64 onzas líquidas) de sidra de manzana
- 3 ramas de canela
- 1 cucharadita de pimienta gorda entera
- 1 cucharadita de clavo entero
- 1/3 taza de azúcar morena

DIRECCIONES:

En una olla de cocción lenta, combine la sidra de manzana y las ramas de canela. Envuelva la pimienta de Jamaica y el clavo en un trozo pequeño de gasa y agregue a la olla. Agregue el azúcar morena. Llevar a ebullición a fuego alto. Reduzca el fuego y manténgalo caliente.