



ROADSIDE
PHYSICAL THERAPY

NEWSLETTER

Throw Away Hip and Knee Pain! Physical Therapy Can Help.

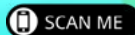
See Inside

- *What do Your Symptoms Mean?*
- *Exercise Essentials*
- *Patient Success Spotlight*

Dolor de cadera, rodilla y pierna

Ver adentro

- *Cómo puede ayudar la fisioterapia*
- *Ejercicios esenciales*
- *Proyector del éxito del paciente*



We make it easy to...

Leave A Review!

La hacemos fácil ...

¡Dejar un comentario!



Throw Away Hip and Knee Pain! Physical Therapy Can Help.

Dolor de cadera, rodilla y pierna

Are you having difficulty getting up and down from your chair or going up and down stairs? Are you avoiding activities because of aches or pain in your hips and knees? You may be experiencing arthritis due to injuries and/or age.

Your hips and knees are your largest joints, supporting your body's weight. They work in close coordination, giving us the mobility we need to enjoy an active lifestyle. But pain can flare up and make our basic activities of daily living a challenge.

The good news is that at Roadside Physical Therapy, our physical therapists can help you find solutions to your pain and help you get back to living the life you enjoy!

Call our clinic today to learn how we can help you to keep living the kind of life you want with less pain and movement restrictions.

Common causes of hip, knee and leg pain

Hip, knee and leg pain are surprisingly common. Thus, their source can come from a variety of things. If you're experiencing pain in any part of your leg, pinpointing the exact spot can help you determine the cause.

Joint injury and being overweight during early adulthood are signs of a trajectory towards symptomatic osteoarthritis later in life. Repetitive stress and overuse type injuries are more common with tendon related pains. Cartilage and/or ligament injuries are more commonly associated with slips, falls and sports injuries.

While many causes of pain exist, the most common are:

- Arthritis
- Sprains and strains
- Tendinitis
- Cartilage injuries

In rare or more severe cases, the causes can be:

- Fractures
- Dislocations
- Pinched nerves

While some causes are more serious than others, a physical therapist can identify what is causing your pain and help clarify what your next steps should be.

Su cadera, su rodilla y sus piernas son resistentes, pero no están exentas de sufrir lesiones. Sus articulaciones más grandes están en sus caderas y sus rodillas, y son estas las que soportan el peso de su cuerpo. Ellas trabajan en estrecha coordinación y nos proporcionan la movilidad que necesitamos. No obstante, al sufrir de artritis y lesiones, y envejecer, los dolores pueden agudizarse. Si experimenta dolor de cadera, rodilla o pierna, llámenos para programar una cita y poder examinarlo más de cerca. No obstante, antes de que lo haga, vamos a hablarle un poco sobre este tipo de dolor.

¿Qué es la ciática?

Estos dolores son sorprendentemente comunes y se pueden originar por una variedad de razones. Si siente dolor en alguna parte de su pierna, localizar el lugar exacto puede ayudarlo a determinar la causa.

Mayo Clinic ha identificado varias causas principales de los dolores de cadera, rodilla y pierna. Si bien existen muchas causas, las más probables son:

- Artritis
- Dislocación
- Fractura de cadera
- Torceduras y esguinces
- Tendinitis
- Nervios pellizcados
- Osteoporosis
- Cáncer

Si bien algunas causas son más graves que otras, un médico puede identificarlas todas. A medida que el cuerpo envejece, las articulaciones se inflaman. El cartílago puede desgastarse, con lo cual se reduce la "amortiguación" entre los huesos.

En algunos casos, el flujo sanguíneo limitado puede causar la muerte del tejido óseo o necrosis. Si experimenta enrojecimiento, inflamación y articulaciones inmovilizadas, su afección puede ser grave.

¿Cuales son los síntomas?

Si bien el dolor de pierna se puede notar en base a muchos síntomas, hay algunos que sobresalen. Sentir dolor o rigidez alrededor de la cadera, la ingle, la espalda o el muslo puede ser un signo de problemas más profundos. Tener un rango de movimiento reducido es también un signo de problemas más graves, que pueden resultar posteriormente en dolores de cadera, rodilla o pierna.

Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3352, or visit our website at drvaysaaliodpt.com to schedule your appointment today!

¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3352, o visita nuestro sitio web en drvaysaaliodpt.com para programar tu cita hoy!



What Do Your Symptoms Mean? Cómo puede ayudar la fisioterapia

(Continued from outside)

Aching or stiffness around the groin is likely coming from the hip joint. Although some think the outer aspect of their pelvis is the "hip," they are really referring to muscles and not the joint itself. Clarifying the location of your pain will help your physical therapist figure out the source of your pain and the appropriate plan to resolve it.

The inner aspect of the knee is commonly thought to be where most people experience early joint pain or cartilage injury. Pain along the outer aspect of the knee is typically due to tendon related injury or inflammation.

A decreased range of motion and difficulty bearing weight can also be signs of deeper problems which may indicate a more serious condition that warrants seeking help sooner than later. Ignoring your pain, or waiting too long to be seen can make the problem worse and eliminate simple solutions.

Often it's inactivity and avoiding movement that can contribute to immobility and pain. We know that our joints need movement for blood flow and nutrition to stay healthy. While some hip, knee and leg pains go away, those lasting longer than several months may be hinting at a deeper issue.

How physical therapy helps

Education, exercise and weight loss are cornerstones of a successful outcome. Your physical therapist will assess your particular condition to identify the contributing factors and address all of them. Physical therapists are skilled at hands-on intervention and exercise selection for the most comprehensive and appropriate intervention to help you resolve your pain and/or restore your function.

Contact one of our providers today, and tell us about your symptoms. We offer the results you are looking for!

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33560326/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30126395/>
<https://www.usnews.com/news/health-news/articles/2021-07-29/more-than-half-of-americans-plagued-by-back-leg-pain>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25591130/>



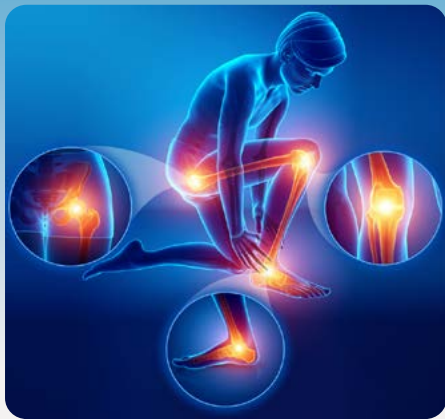
En muchos casos, la fisioterapia puede ayudar a los pacientes a aumentar la movilidad de sus piernas. Al usar este tipo de tratamiento, ellos pueden estirar, flexionar y fortalecer los músculos responsables de soportar el cuerpo. Si una articulación parece estar deformada, o si se produce una hinchazón repentina, contacte a un médico de inmediato.

Un buen programa de fisioterapia también puede contribuir al tratamiento posoperatorio. Si se ha sometido a un tratamiento para la osteoporosis, o para una dislocación o una fractura, su terapeuta puede ayudarle a recuperar su movilidad completamente, así como un estilo de vida saludable. Estamos dedicados de principio a fin a su continuo bienestar. La fisioterapia sirve para mejorar la calidad de vida del paciente en todos los niveles. Estamos aquí para ayudar, y contamos con años de experiencia en todas las opciones de terapia. Póngase en contacto con uno de nuestros proveedores hoy mismo y hablemos sobre sus síntomas.

<https://www.mayoclinic.org/symptoms/hip-pain/basics/when-to-see-doctor/sym-20050684>
<https://www.everydayhealth.com/hip-pain/hip-pain-and-your-body.aspx>
<https://www.health.harvard.edu/pain/knees-and-hips-a-troubleshooting-guide-to-knee-and-hip-pain>

Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3352, or visit our website at drvaysaalpiodpt.com to schedule your appointment today!

¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3352, o visita nuestro sitio web en drvaysaalpiodpt.com para programar tu cita hoy!



Patient Success Spotlight

"It has been a good experience because it has helped me relieve my leg pain, excellent care and the doctors are dedicated to performing the therapies, I have improved a lot, every day I feel that I have advanced in my improvement... I recommend this therapy center for improve their ailments.. a great work team, everyone is very kind..." - Rossana C.

Proyector del éxito del paciente

"Ha sido una buena experiencia porque me ha servido para aliviar mi dolor en la pierna, excelente atención y los médicos son dedicados en realizar las terapias, he mejorado mucho, cada día siento que he avanzado en mi mejoría... recomiendo este centro de terapia para que mejoren sus dolencias .. un gran equipo de trabajo son muy amables todos ... " - Rossana C

SPECIAL OFFER!

**FREE PAIN
CONSULTATION**

Redeem this coupon at Roadside Physical Therapy for a pain consultation with your physical therapist!

This offer expires May 31st, 2022.



¡OFERTA ESPECIAL!

**CONSULTA GRATUITA
DE DOLOR**

¡Canjee este cupón en Roadside Physical Therapy para una consulta sobre el dolor con su fisioterapeuta!

Esta oferta vence el 31 de mayo de 2022.

**ARE YOU *Still*
SUFFERING FROM
EXTREMITY PAINS?**



Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3352, or visit our website at drveysaalipiodpt.com to schedule your appointment today!

¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3352, o visita nuestro sitio web en drveysaalipiodpt.com para programar tu cita hoy!

Exercise Essentials

Helps With Hip Pain

Bridging

While lying on your back, raise your buttocks off the floor or bed. Hold for 10 seconds and repeat 8 times.

Ejercicios esenciales

Este ejercicio ayuda a aliviar el dolor de cadera

Puente

Mientras está acostado boca arriba, levante las nalgas del piso o la cama. Mantenga durante 10 segundos y repita 8 veces.



Always consult your physical therapist or physician before starting exercises you are unsure of doing. Siempre consulta a tu fisioterapeuta o médico antes de comenzar los ejercicios que no estás seguro de hacer.

Clinic News!

Noticias de la clínica!

Questions About COVID-19?

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

Brooklyn - 929-518-3383

Elmhurst - 929-581-3352

¿Preguntas sobre COVID-19?

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

Brooklyn - 929-518-3383

Elmhurst - 929-581-3352