



ROADSIDE
PHYSICAL THERAPY

NEWSLETTER

Relieve Your Arthritic Pains Today!

See Inside

- *Arthritis and Physical Therapy*
- *Exercise Essentials*
- *Patient Success Story*

Alivio del dolor causado por artritis en la espalda baja, la cadera y la rodilla

Ver adentro

- *Artritis y fisioterapia*
- *Ejercicios esenciales*
- *Historia de éxito del paciente*



SCAN ME

We make it easy to...

Leave A Review!

La hacemos fácil ...

¡Dejar un comentario!



Relieve Your Arthritic Pains Today!

Alivio del dolor causado por artritis en la espalda baja, la cadera y la rodilla

Are you experiencing pain in your groin or stiffness in your back? Do you find it painful to go up and down stairs? Are these symptoms making it difficult for you to go about your daily routine?

You could be suffering from osteoarthritis.

Osteoarthritis is the most common form of arthritis, affecting nearly 30 million nationwide. OA is a degenerative joint disease often described as "wear and tear" arthritis. Repetitive movement and prior injuries also contribute to the condition.

Early on, the condition most commonly is associated with stiffness and ache after prolonged rest and inactivity. As the condition advances, inflammation leads to pain and loss of motion in the joints.

While arthritis can be debilitating, there's a lot that you can do to alleviate the pain and improve your function, joint movement, muscle strength, balance, and coordination. It's even possible to eliminate symptoms, depending on the amount of arthritis you have.

Call our clinic today to make an appointment. With guidance from your physical therapist, you can find solutions to your pain and get back to living the life you enjoy!

What Is Arthritis, Exactly?

Osteoarthritis is also known as degenerative joint disease. The main characteristic is the loss of articular cartilage and joint disability. It is known as the "wear and tear" form of arthritis. The breakdown of the cartilage affects the whole joint, causing inflammation, bone/joint structural changes, and bone spur formation.

Primary osteoarthritis has no known cause, but almost 30–65% is thought to be genetically determined. Secondary osteoarthritis mainly comes from traumatic events. Despite the differences in the causes, the two types of osteoarthritis progress in similar directions, ultimately resulting in the loss and destruction of articular cartilage.

Typical symptoms include pain, muscle weakness, joint instability, brief morning stiffness, crepitus (i.e., noises like snaps and pops), and physical inactivity.

Si siente constantemente dolores en la espalda baja, la cadera y la rodilla, es posible que tenga artritis. Según los Centros para el Control de Enfermedades, aproximadamente 54,4 millones de adultos estadounidenses son diagnosticados con algún tipo de artritis cada año.

A medida que envejecemos, nuestros huesos se desgastan. ¿Se están desgastando los suyos? Si es así, no se preocupe. Es posible aliviar los síntomas; incluso es posible eliminarlos por completo. Si sufre molestias y dolores con regularidad, siga leyendo; nosotros tenemos una solución.

¿Qué es la artritis exactamente?

Antes de saber cómo aliviar el dolor causado por la artritis, primero debe entender esta condición. La artritis, que consiste en una rigidez dolorosa o inflamación de las articulaciones, no es una sola enfermedad. El término "artritis" es una explicación informal del dolor y la enfermedad de las articulaciones en general.

Existen más de 100 tipos de artritis, según afirma la Arthritis Foundation. Y personas de todas las edades, razas y sexo pueden sufrir de esta afección. También es la causa principal de discapacidad permanente en los Estados Unidos.

¿Qué causa la artritis de la espalda baja, la cadera y la rodilla?

Debido a que "artritis" es un término tan general, puede ser difícil identificar sus causas. En la mayoría de los casos, la artritis es causada por lesiones. Estas lesiones provocan degeneración en los huesos, las articulaciones y el cartilago, lo cual causa dolor. Otras causas de la artritis son:

- Infecciones, como la enfermedad de Lyme
- Una disfunción en el sistema inmune
- Osteoartritis transmitida genéticamente
- Tener un metabolismo anormal, que conduce a la gota

Simplemente caminar puede causar artritis en la espalda baja, la cadera y la rodilla. Nuestras piernas se desgastan a medida que se usan. A veces, el culpable es simplemente la vejez, ya que el uso desgasta nuestras articulaciones y nuestro tejido óseo. Este tipo de

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

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



Arthritis and Physical Therapy

Artritis y fisioterapia

[Continued from outside]

What Causes Osteoarthritis?

There is increasing evidence that different risk factors are associated with osteoarthritis, including:

- Obesity
- Genetic predispositions
- Sociodemographic characteristics (e.g., female gender, African-American race),
- Specific bone/joint shapes

There are also physical risk factors associated with increased osteoarthritis including:

- Joint injury
- Participation in certain occupational activities (i.e., repetitive movements like bending or prolonged positions like sitting/driving)
- Participation in sports (i.e. contact sports)
- High flexor muscle weakness and knee osteoarthritis
- Joint malalignment

Although aging is one of the most significant risk factors for osteoarthritis, obesity is also a major contributor to developing osteoarthritis. Obese patients have extra weight on their bodies that add to cartilage breakdown.

Recent research suggests that unhealthy diets are associated with systemic inflammation. This inflammation is responsible for a 2.5-times higher likelihood of experiencing knee pain than patients with healthy weight and diets and similar cartilage damage.

However, this cycle can be broken by improving joint movement, muscle strength, balance, and coordination, reducing pain and inflammation. Give us a call today to schedule an appointment.

arthritis, llamada artritis degenerativa (u osteoartritis) es el tipo más común de esta condición.

Cuando el cartílago de la pierna —o su superficie resbaladiza y acolchada— se desgasta y desaparece, los huesos terminan rozándose entre sí. El dolor, la rigidez y la hinchazón resultantes requieren un tratamiento para la osteoartritis.

Artritis y fisioterapia

Independientemente de la causa de la artritis, la fisioterapia cumple un propósito en la mayoría de los casos. A menudo, la artritis severa puede requerir medicamentos, terapia de calor y frío, o incluso cirugía. Si bien mantener un peso saludable, hacer ejercicios y seguir una buena dieta ayudan, puede ser necesaria una intervención médica en algún momento.

Durante las sesiones de fisioterapia, el individuo recibe un entrenamiento que le permitirá alcanzar su movilidad máxima. También pueden realizar ejercicios que reducen la presión sobre las manchas asociadas a la artritis. Si un paciente se ha sometido a una cirugía, la fisioterapia posoperatoria puede ayudarlo a recuperar su movilidad, así como su estilo de vida normal.

Si usted o un ser querido sufre de artritis, todavía tiene opciones. Póngase en contacto con uno de nuestros terapeutas hoy mismo, y pregunte sobre la posibilidad de tener.

Sources:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32364594/>
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5832048/>
<https://www.hopkinsarthritis.org/arthritis-research/>
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fimmu.2021.631291/full>
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S106345841931297X>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25785564/>
https://journals.lww.com/co-rheumatology/Abstract/2018/03000/Epidemiology_of_osteoarthritis__literature_update.5.aspx

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

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

Patient Success Story

I started coming to Roadside Physical Therapy and I think it's the best decision to come here. I've been having this pain on my right shoulder and back for years and I've just ignored it. I didn't pay attention until one day- I couldn't move my arm because of the pain . I was checking online and saw this place because it accepts my insurance; I feel so great. The whole team knows what they are doing, very professional and passionate. Thank you so much! I highly recommend Roadside Physical Therapy. At least it saved me from receiving injections!

- Vincent V.

Historia de éxito del paciente

Empecé a venir a Roadside Physical Therapy y creo que es la mejor decisión venir aquí. He tenido este dolor en el hombro derecho y en la espalda durante años y simplemente lo ignoré. No presté atención hasta que un día no podía mover el brazo por el dolor. Estaba revisando en línea y vi este lugar porque acepta mi seguro; Me siento tan bien. Todo el equipo sabe lo que hace, muy profesional y apasionado. ¡Muchas gracias! Recomiendo encarecidamente la fisioterapia en la carretera. ¡Al menos me salvó de recibir inyecciones!

- Vincent V.

SPECIAL OFFER!



FREE PAIN CONSULTATION

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

This offer expires July 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 julio de 2022.

COME BACK TO PHYSICAL THERAPY!



Are you experiencing pain in your groin or stiffness in your back? Do you find it painful to go up and down stairs? Are these symptoms making it difficult for you to go about your daily routine?

Exercise Essentials

Helps With Wrist Pain

Wrist Flexor Stretch

Hold your arm out straight, with your wrist extended. Use the other hand to pull wrist further, feeling for a stretch. Hold for 5-10 seconds, keeping your elbow straight.



Ejercicios esenciales

Este ejercicio ayuda a aliviar el dolor de muñeca

Estiramiento del flexor de la muñeca

Mantenga el brazo recto, con la muñeca extendida. Use la otra mano para tirar más de la muñeca, buscando un estiramiento. Sostenga de 5 a 10 segundos, manteniendo el codo derecho.

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

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.