

October is National
PT Month.

Leave Your Favorite
PT A Review



PHYSICAL THERAPY FOR ARTHRITIS PAIN

AYUDA PARA EL DOLOR DE ARTRITIS

Are you experiencing pain or stiffness when you move? Do you find it difficult to go about your daily routine? You could be suffering from arthritis.

Arthritis doesn't start suddenly like pain that is the result of an injury. Arthritis typically develops over time due to chronic use or even as a result of genetic disposition. This can make dealing with the pain of arthritis difficult to cope with.

While arthritis can be debilitating, there's a lot that you can do to alleviate the pain and improve your function. With guidance from your physical therapist, you can find solutions to your pain and improve your joint movement, muscle strength, balance, and coordination to get back to living the life you enjoy!

Call Roadside Physical Therapy today to make an appointment.

UNDERSTANDING ARTHRITIS PAIN

Arthritis is a term used to describe inflammation of the joints. Osteoarthritis is the most common form of arthritis and usually is caused by the deterioration of a joint. Typically, the weight-bearing joints are affected, with the knee and the hip being the most common.

Osteoarthritis is the most common chronic condition that affects the joints and daily activity, and it is one of the leading causes of disability in the US adult population. Almost 30 million adults in the United States struggle with the condition. While it can influence anyone of any age, it most frequently develops among those who are overweight/obese and those over the age of 50.

Arthritis occurs when there is a breakdown of the cartilage that covers the ends of the bones. This cartilage allows the joints in the elbows, ankles, knees, and hips to move with freedom. As the joint breaks down, the bones are no longer protected and begin to rub against one another, causing extreme pain. Furthermore, the ligaments and tendons around the joint will often stiffen, and the muscles surrounding the joint will weaken, making it altogether more difficult and painful to move.

SOLUTIONS FOR ARTHRITIS PAIN

There is no cure for arthritis, so the ideal management is to control pain, improve function and reduce disability. Physical therapy has been shown to provide relief by helping to rebuild strength in the muscles supporting the joints and through targeted mobility and flexibility exercises.

In addition, physical therapists improve your quality of life by reducing pain and improving and/or maintaining function through hands-on care, patient education, and prescribed movement.

Cuando se experimenta una lesión, es de esperar que habrá que lidiar con el dolor que viene después. Si bien el período de recuperación después de una lesión es doloroso, la mayoría de las veces se puede encontrar consuelo al saber que el malestar es algo temporal. Con la fisioterapia, a medida que su cuerpo se cura, a medida que avanza en la reconstitución de su masa muscular y mejora su flexibilidad, sabrá que después de cierto tiempo volverá a sentirse como usted mismo. Saber esto le brinda una meta hacia la que puede trabajar y ayuda a que el dolor se sienta más manejable, incluso cuando es intenso y continuo.

El dolor de artritis es distinto. La artritis no se desarrolla como resultado de una lesión, sino que se desarrolla con el tiempo como resultado del uso continuado de las articulaciones, o incluso como resultado de una disposición genética. Esto puede hacer que el dolor de la artritis sea aún más difícil de manejar, ya que plantea la siguiente pregunta: si el dolor proviene del interior de la articulación, ¿hay algo que pueda hacer para superarlo?

COMPRENDER EL DOLOR DE LA ARTRITIS

La osteoartritis es la condición crónica más común entre las que afectan las articulaciones. Casi 30 millones de adultos en los Estados Unidos luchan con esta condición, y si bien puede afectar a cualquier persona de cualquier edad, se desarrolla con mayor frecuencia entre los que son más propensos a haber tenido uso excesivo; o sea, los que tienen más de 65 años.

La artritis ocurre cuando hay una descomposición del cartílago que cubre los extremos de los huesos. Este cartílago es lo que permite que las articulaciones en los codos, los tobillos, las rodillas y las caderas se muevan con libertad. Sin el cartílago, los huesos se frotarían entre sí con cada movimiento, lo cual causaría un dolor extremo. A medida que el cartílago se deteriora, por lo general lo mismo sucede con el hueso y, a medida que cambia la forma de la articulación, se hace aún más difícil que esta funcione sin problemas. Además, los ligamentos y tendones alrededor de la articulación a menudo se vuelven rígidos, y los músculos que rodean la articulación se debilitan, lo cual provoca que sea aún más difícil y doloroso moverse.

Si bien el dolor de artritis se desarrolla por lo general de forma gradual, de todas formas puede causar conmoción en la persona afectada cuando esta toma conciencia del problema al que se está enfrentando. En algunas circunstancias, el dolor aparecerá más abruptamente, en especial cuando se desarrolla en asociación con un cambio en el clima u otras circunstancias ambientales.

Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3362
¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3362

drvaysaalipiodpt.com

The emphasis of therapy is a conservative approach through:

- Patient education
- Weight loss recommendations
- Joint protection and energy conservation
- Modifying activities and environments
- Use of assistive technologies

PHYSICAL THERAPY SOLUTIONS FOR ARTHRITIS

Working with a physical therapist is the best way to ensure that you practice the best techniques for overcoming your arthritic discomfort and loss of function. Your physical therapist will assess your particular condition to identify the contributing factors and address all of them.

Your therapist will create individualized exercise programs to reduce your pain, prevent the condition from worsening, and improve daily function. A typical program will consist of the following:

Maintain or Increase Joint Range of Motion

Physical therapy can improve your ability to bend and straighten a joint. Even incremental improvements in a joint's range of motion can make a significant difference in joint function.

Strengthen the Muscles that Support an Arthritic Joint

You can decrease the stress impacting a joint by strengthening the surrounding muscles that support it. A skilled physical therapist can identify areas of weakness and teach you how to address them to help you improve strength and stability in your joints.

Improve Balance

Individuals with osteoarthritis often have impaired balance resulting from muscle weakness and decreased joint function. Physical therapists incorporate balance training into your treatment plan to improve your balance and reduce your risk of falling.

In many cases, physical therapy can help patients choose specific exercises and design appropriate strengthening exercises that improve their function without aggravating their pain. Your therapist can help you reclaim a healthy lifestyle.

CONTACT OUR CLINIC TODAY

Physical therapists are movement experts. They improve quality of life through hands-on care, patient education, and prescribed movement. Addressing arthritis pain early on is the best way to prevent an issue from becoming more debilitating. Physical therapy is the ideal tool for providing you with an opportunity to understand what may be causing your pain and help you mobilize your joints and strengthen the surrounding muscles to alleviate the pain associated with arthritis.

Contact Roadside Physical Therapy today for support with learning how to manage your pain and learn exercises and techniques that can help you restore your strength and functionality!

Superar el dolor de artritis

Recurrir a medicamentos analgésicos de venta libre para lidiar con el dolor de artritis es ineficaz a largo plazo. Si bien algunos de los medicamentos pueden proporcionar alivio temporal, no lo ayudarán a superar el dolor para siempre. Por otra parte, la fisioterapia puede proporcionar un alivio real de la artritis al ayudar a reconstruir la fuerza en las articulaciones a través de movimientos específicos y ejercicios de flexibilidad.

Existe una gran cantidad de investigaciones actuales que intentan comprender qué causa exactamente que la artritis se desarrolle en algunas personas, y no en otras. Todos usan sus articulaciones cada día, y si bien tiene sentido que tanto desgaste pueda causar dolor al pasar el tiempo, esto no explica el momento y el lugar en que el dolor se desarrolla, ni por qué le sucede a algunas personas y no a otras.

Los medicamentos antiinflamatorios y la artritis

Uno de los tratamientos principales de la artritis se realiza a través de medicamentos antiinflamatorios. Ciertos tipos de artritis se desarrollan como resultado de una acumulación de inflamación en el cuerpo. Específicamente, los tendones y ligamentos se inflaman como resultado de un ataque interno del sistema inmune, que normalmente se desencadena por una combinación de factores ambientales. Evitar ciertos alimentos y movimientos puede reducir la inflamación y aliviar de esa manera el dolor.

La fisioterapia y la artritis

La fisioterapia es muy recomendada para el tratamiento de la artritis porque puede fortalecer y brindar soporte a las articulaciones a través de la práctica guiada de ejercicios de fortalecimiento y movimiento. Por lo general, los mejores ejercicios para el dolor de artritis son actividades de bajo impacto. Trabajar con un fisioterapeuta es la mejor manera de asegurarse de utilizar las mejores técnicas para superar su malestar.

Hay una larga lista de remedios caseros que se dice ayudan también con el dolor de artritis, y hay cierta credibilidad en algunos de ellos. Por ejemplo, se dice que bajar de peso, hacer ejercicio con regularidad y realizar algunos cambios en la dieta, como reducir el consumo de cafeína y azúcar, ayudan a aliviar el dolor asociado con la artritis. No obstante, antes de comenzar a realizar cambios en su estilo de vida, lo mejor es que consulte a un fisioterapeuta. Contáctenos para obtener más información acerca de cómo librar su vida del dolor de artritis.



PATIENT TESTIMONIAL TESTIMONIO DE LA PACIENTE

"I immediately started feeling better when I started therapy at Roadside. Besides the fact that they are kind, they are also well educated and trained. They care for each and every one of their patients. I highly recommend them! They take their time and effort to make sure your experience is the best it can be!!"

-Jonathan S.

"Inmediatamente comencé a sentirme mejor cuando comencé la terapia en Roadside. Además de ser amables, también están bien educados y capacitados. Cuidan de todos y cada uno de sus pacientes. ¡Los recomiendo mucho! ¡Se toman su tiempo y esfuerzo para asegurarse de que su experiencia sea la mejor posible!"

-Jonathan S.



Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3362 • ¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3362

AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA

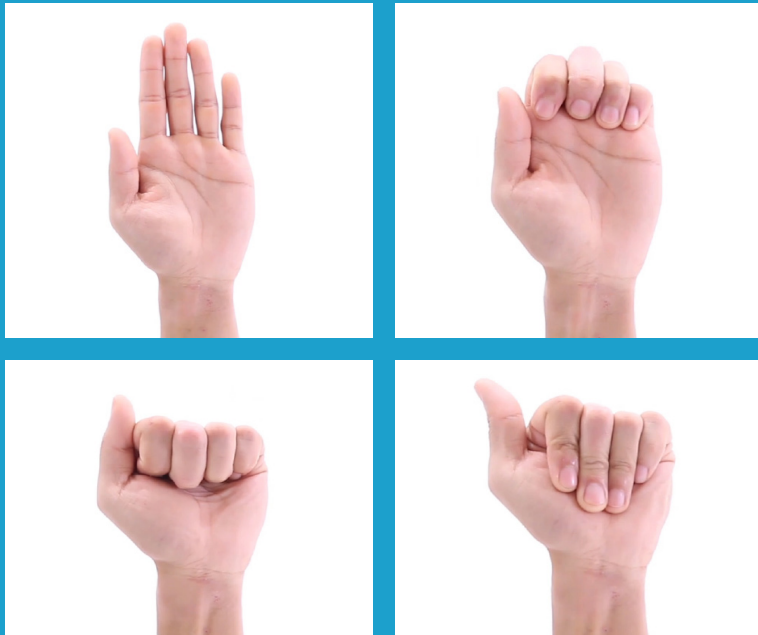


AROM HAND/FINGER TENDON GLIDE

Start with fingers straight. Make hook fist, return to straight hand. Make full fist, return to straight hand. Repeat for 3 sets of 20 reps on both hands.

DESLIZAMIENTO DEL TENDÓN DE MANO/DEDO AROM

Comience con los dedos rectos. Haga el puño en forma de gancho y vuelva a la mano recta. Cierre el puño y vuelva a la mano recta. Haga el puño recto y vuelva a la mano recta. Repita durante 3 series de 20 repeticiones con ambas manos.



EXPERIENCE LIFE FULLY!

¡EXPERIMENTA LA VIDA PLENAMENTE!

CALL AND SCHEDULE YOUR APPOINTMENT TODAY

LLAMA Y AGENDA TU CITA HOY



929-581-3362

HEALTHY RECIPE

5-MINUTE EGG AND HUMMUS FLATBREAD PAN PLANO DE HUEVO Y HUMMUS DE 5 MINUTOS



Ingredients

- 1 tbsp hummus
- 1 whole grain wrap
- 1/4 cup baby arugula
- 1/2 English cucumber, cut into matchsticks
- 1/2 cup cherry tomatoes, halved
- 1/8 cup Greek feta, crumbled
- 1 soft-boiled egg, peeled, halved
- 1 tbsp chopped fresh Italian parsley leaves
- 1 cucharada de hummus
- 1 envoltura integral
- 1/4 taza de rúcula tierna
- 1/2 pepino inglés, cortado en palitos
- 1/2 taza de tomates cherry, cortados por la mitad
- 1/8 taza de queso feta griego, desmenuzado
- 1 huevo pasado por agua, pelado y cortado a la mitad
- 1 cucharada de hojas de perejil italiano fresco picado

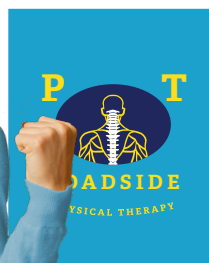
Directions

Spread the hummus over the wrap. Top with the arugula, cucumber, tomato, feta, egg and parsley. Season and serve.

Extienda el hummus sobre la envoltura. Cubra con la rúcula, el pepino, el tomate, el queso feta, el huevo y el perejil. Sazone y sirva.

WE WANT TO HEAR YOUR SUCCESS STORY!

Click below to tell your PT story and leave your review. We look forward to hearing from you!



ELMHURST
4006 A Warren Street
Elmhurst, NY 11373
P: 929-581-3362

BROOKLYN
1725 E.12th St., Suite 202
Brooklyn, NY 11229
P: 929-581-3383

GREATNECK
699 Middle Neck Rd,
Great Neck, NY 11024
P: 929-432-0956

WOODSIDE
37-59 61st St,
Woodside, NY 11377
P: 929-274-2520

drvaysaalipiodpt.com