



## PHYSICAL THERAPY SOLUTIONS FOR SCIATICA AND BACK PAIN

### DOLOR DE ESPALDA ASOCIADO CON LA CIÁTICA

Are you experiencing pain in your leg or numbness in your foot? Are these symptoms making it difficult for you to go about your daily routine? You could be suffering from sciatica.

Sciatica is often a debilitating condition that is a result of compression or inflammation of the sciatic nerve. The condition most commonly is associated with pain radiating down the leg. It can be so severe that people struggle to do normal activities of daily living. While "sciatica" may sound serious, it's entirely curable.

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!

#### HOW CAN YOU TELL IF YOU HAVE SCIATICA?

Although sciatica is a commonly used term, it may also cause confusion because it is sometimes used to describe any type of back or leg pain. But "true" sciatica refers to pain that radiates downwards from the lower back/buttock region along the course of the nerve into the thigh and lower leg. Symptoms that extend below the knee and into the lower leg and foot are consistent with a true sciatica.

Not all patients have pain. Some patients experience paresthesias (i.e. numbness and tingling) along the sciatic nerve's path in the leg and foot. For some, the condition may include weakness in the muscles of the foot and lower leg. In serious cases, it can include changes to bowel and bladder function.

While sciatica pain can be intense, it is treatable. For a lot of people, physical therapy can help to resolve sciatica without operation — often within just a few weeks. Even if you've suffered severe sciatica spawned from leg weakness, bladder changes or nerve issues, there's still hope.

#### WHAT CAUSES SCIATICA?

In most cases, sciatica is caused by a herniated lumbar disc where the nerve root is irritated by disc material that has ruptured. Recent evidence suggests that sciatica is not because of "compression" but a combination of pressure, inflammation and immune system defenses.

In most cases, a physical therapist can help to identify what is causing the condition and how to successfully resolve it. The combination of education and activity modification can help set the stage for a successful outcome.

#### THE MOST COMMON SYMPTOMS OF SCIATICA

Sciatica back pain is normally noticed as a pain radiating from the lower back/buttock down the leg below the knee and sometimes into the foot.

Si ha sufrido de dolor de espalda o incluso de dolor en las piernas, es posible que presente un problema más serio. Sus dolores menores y nervios pellizcados podrían indicar síntomas de problemas más graves; es posible que esté experimentando los síntomas de la ciática. Si bien el término "ciática" puede sonar como algo grave, esta es una condición completamente curable. A continuación, le brindamos información sobre el dolor de espalda asociado con la ciática.

#### ¿QUÉ ES LA CIÁTICA?

La ciática es un dolor que se irradia a lo largo del nervio ciático. Este nervio, que se ramifica desde la espalda baja y se extiende hasta las caderas, los glúteos y las piernas, puede lesionarse o encontrarse bajo presión por distintas razones. La organización Mayo Clinic ha identificado la causa más común del dolor relacionado con la ciática: inflamación a lo largo de la columna vertebral, en la que los nervios comprimidos sufren daños.

Si bien el dolor de ciática puede ser intenso, también se puede tratar. De hecho, muchos casos de ciática se pueden resolver sin operación y en unas pocas semanas. Incluso si ha sufrido de una ciática severa provocada por debilidad en las piernas, cambios en la vejiga o problemas de los nervios, todavía hay esperanza.

#### ¿QUÉ CAUSA LA CIÁTICA?

En la mayoría de los casos, la ciática ocurre cuando la persona se hernia uno de los discos de la espalda. También puede ocurrir si la columna se estrecha, una condición conocida como estenosis espinal. A medida que envejecemos, nuestras espaldas se ven sometidas a una presión enorme. Esta presión tiene su costo y causa inflamación en varias partes del cuerpo. Si la inflamación alcanza un cierto punto crítico, puede llegar a comprimir los nervios, lo cual produce dolor.

#### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS DE LA CIÁTICA?

La ciática normalmente se siente como un dolor que irradia desde la parte baja de la espalda. A menudo, este dolor se extiende hacia los glúteos, y baja en espiral por la pierna. Si sufre de ciática, puede sentir molestias en cualquier parte a lo largo de esta vía nerviosa. El dolor puede incluso extenderse hasta la pantorrilla.

El dolor en sí puede ser sordo, persistente o incluso agudo. En algunos casos, se puede tener una sensación de quemazón en el nervio comprimido, lo cual causa un dolor considerable. En otros, el nervio comprimido puede simplemente causar una sacudida de dolor agudo. Algunas personas que experimentan la ciática pueden incluso sentir entumecimiento, hormigueo o debilidad en las piernas. Si la ciática no se trata, puede obstaculizar la movilidad por completo.

Call Roadside Physical Therapy at 929-581-3362

¡Llama a Roadside Terapia Física al 929-581-3362

[drvaysaalipiodpt.com](http://drvaysaalipiodpt.com)

The dominance of leg pain (more than back pain) is a classic characteristic of sciatica.

The location of the leg pain (i.e. outer calf or back of calf); paraesthesia (i.e. numbness and/or tingling) or loss of sensation, along with weakness and/or reflex changes are all indications of sciatica. Another clear sign is increased leg pain with coughing, sneezing and/or taking a deep breath. If sciatica isn't treated, it can hinder mobility altogether.

## HOW PHYSICAL THERAPY CAN HELP WITH SCIATICA

If you're experiencing sciatica, contact a physical therapist immediately. Your physical therapist will perform a thorough physical examination and based on the findings provide you with solutions that work.

### Education

Understanding exactly what sciatica is and how to manage it can help you be proactive and find a solution for your sciatica. Your therapist knows the solutions that work. Understanding what is going on, and more importantly, what you can do about it, has been shown to be one of the most effective solutions. It seems small but consistently it has been shown to help!

### Advice to stay active

It is especially important to stay active early, despite the intensity of the pain that can be associated with sciatica. We know that rest is not an effective solution. Your physical therapist can help you identify modifications to painful tasks and help you be safe and active.

### Exercise therapy

Supervised exercises are vital to a successful outcome. A physical therapist will tailor your exercises, monitor you and progress you based on your individual needs. Supervised exercise therapy includes directional exercises, proper postural exercises, nerve mobilization, or strength exercises.

The McKenzie Method is a technique that has been shown to be effective in identifying movements and positions to provide you with relief and is often used for home exercises.

### Spinal manual therapy

Physical therapists often use spinal manual therapy for their patients with sciatica. Manual therapies include a variety of techniques that move one or more joints within normal ranges of motion with the aim of improving spinal joint motion or function. It can also include soft tissue techniques that help to alleviate pain and allow for more mobility and improved function.

## CALL OUR CLINIC TODAY

These treatments, hand-picked by professionals, can completely eliminate sciatica over time. If you're experiencing back pain, don't wait. Call one of our physical therapists today and schedule your first appointment to have your condition assessed and your back pain treated, once and for all.

## CÓMO PUEDE LA FISIOTERAPIA AYUDAR CON LA CIÁTICA

Si sufre de ciática, contacte a un médico de inmediato. La publicación Medical News Today afirma que los analgésicos de venta libre pueden aliviar el dolor, pero a menudo se necesita un tratamiento profundo de fisioterapia. La fisioterapia puede reducir la compresión asociada con la ciática al introducir cuidadosamente ejercicios y tratamientos relajantes.

Estos tratamientos, minuciosamente seleccionados por profesionales médicos, pueden eliminar la ciática por completo a largo plazo. Si está sufriendo dolor de espalda, no espere más. Llame a uno de nuestros profesionales hoy mismo y pregunte sobre nuestras opciones de fisioterapia. Su movilidad es importante, y le podemos asegurar que su espalda se puede curar.

# COME BACK TO PT THIS WINTER!



**CALL TODAY! 929-581-3362**



## “PATIENT TESTIMONIAL

## TESTIMONIO DE LA PACIENTE”



“I highly recommend Roadside Physical Therapy PC to anyone suffering from neck or back pain issues. Ralph Arden and Ralph And Dr. Vaysa have been incredibly friendly, efficient, and helpful throughout my experience. Ralph's extensive knowledge allowed him to tailor exercises and treatments based on my recovery progress and helped me improve my sitting posture. After around eight sessions, I have noticed a significant improvement in my back pain”

-Maya

“Recomiendo encarecidamente Roadside Physical Therapy PC a cualquier persona que sufra problemas de dolor de cuello o espalda. Ralph Arden y Ralph y el Dr. Vaysa han sido increíblemente amables, eficientes y serviciales durante toda mi experiencia. El amplio conocimiento de Ralph le permitió adaptar ejercicios y tratamientos según el progreso de mi recuperación y me ayudó a mejorar mi postura al sentarme. Después de unas ocho sesiones, he notado una mejora significativa en mi dolor de espalda.”

-Maya

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

# AT-HOME EXERCISE

# EJERCICIO EN CASA



## STANDING LUMBAR SELF TRACTION

Start in standing position. Find a table about waist height. Place your forearms on the table so that your wrists are facing away from you. Lean forward and make sure your weight is being held by your arms. Ease your lower back and slightly bend your knees. You should feel little to no weight in your legs. 3 sets, 10 reps, hold.

## AUTOTRACCIÓN LUMBAR DE PIE

Comience en posición de pie. Busque una tabla sobre la altura de la cintura. Coloque sus antebrazos sobre la mesa de modo que sus muñecas miren en dirección opuesta a usted. Inclínese hacia adelante y asegúrese de que sus brazos sostengan su peso. Alivia la zona lumbar y dobla ligeramente las rodillas. Deberías sentir poco o ningún peso en las piernas. 3 series, 10 repeticiones, espera.



# EXPERIENCE LIFE FULLY!

# ¡EXPERIMENTA LA VIDA PLENAMENTE!

CALL AND SCHEDULE YOUR APPOINTMENT TODAY

LLAMA Y AGENDA TU CITA HOY



# 929-581-3362

# HEALTHY RECIPE

## PUMPKIN SOUP SOPA DE CALABAZA

### Ingredients

- 6 cups vegetable stock
  - 1 1/2 tsp salt
  - 4 cups pumpkin puree
  - 1 tsp chopped fresh parsley
  - 1 cup chopped onion
  - 1/2 tsp chopped fresh thyme
  - 1 clove garlic, minced
  - 1/2 cup heavy whipping cream
  - 2 tsp black pepper
- 6 tazas de caldo de verduras
  - 1 1/2 cucharadita de sal
  - 4 tazas de puré de calabaza
  - 1 cucharadita de perejil fresco picado



- 1 taza de cebolla picada
- 1/2 cucharadita de tomillo fresco picado
- 1 diente de ajo, picado
- 1/2 taza de crema para batir espesa
- 2 cucharaditas de pimienta negra

### Directions

Heat stock, salt, pumpkin, onion, thyme, garlic, and peppercorns. Bring to a boil, reduce heat to low, and simmer for 30 minutes uncovered. Puree the soup in small batches (1 cup at a time) using a food processor or blender. Return to pan, and bring to a boil again. Reduce heat to low, and simmer for another 30 minutes, uncovered. Stir in heavy cream. Pour into soup bowls and garnish with fresh parsley.

Calentar el caldo, la sal, la calabaza, la cebolla, el tomillo, el ajo y los granos de pimienta. Llevar a ebullición, reducir el fuego a bajo y cocinar a fuego lento durante 30 minutos sin tapar. Haga puré la sopa en tandas pequeñas (1 taza a la vez) usando un procesador de alimentos o una licuadora. Regrese a la cacerola y vuelva a hervir. Reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante otros 30 minutos, sin tapar. Agregue la crema espesa. Vierta en tazones de sopa y decore con perejil fresco.

## 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!



[drvaysaalipiodpt.com](http://drvaysaalipiodpt.com)



**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