

[CLICK HERE](#)
to make an appointment today!



DON'T IGNORE YOUR BACK PAIN

NO IGNORE SU DOLOR DE ESPALDA.

Lower back pain affects up to 80% of all people, and it is the leading cause of disability around the world. The back is solid, and at the same time, one of the most vulnerable parts of the body. You rely on it so heavily — whether to shoulder your emotional stresses or physically lift something you need to carry with you.

There is nothing you can do without using your back. Whether you are sitting, standing, lying, or moving, your spine is involved. One of the leading causes of lower back pain is prolonged sitting. Often the cause of your pain is inactivity, not a specific traumatic event.

It can be frustrating to worry that your back is constantly at risk. At times a minor event causes the most severe episode of back pain. Events like driving, sitting at a desk, or watching TV at night are all common everyday activities that lead to an episode of lower back pain. For some, it is a more significant event like a car accident, a lifting incident, or an injury playing sports. Regardless of the intensity of the activity, lower back pain seems to be waiting to happen.

It is no wonder that so many people experience back pain every year. Even more mysterious is why so many ignore their back injuries year after year!

When you break an arm or get a cut on your leg, you are likely to do something about it right away. Yet when pain begins in the back, people often wait to see what happens instead of finding a physical therapist to guide them to relief and proper management for the future.

For many people, physical therapy can help resolve back pain — often within just a few weeks. Even if you've suffered for months with lower back pain, there's still hope.

UNDERSTANDING BACK PAIN

Back pain may be common, but it is not normal. There are many different reasons you may be experiencing back pain, and ignoring any of them is not a good idea.

Although most people recover within 2-4 weeks, some people, when left untreated, experience lower back pain for months leading to long-term pain and dysfunction.

Some of the most common issues associated with back pain include:

- Improper posture or prolonged positions (i.e., prolonged sitting)
- Spinal muscle and tissue damage (i.e., lifting strains or trauma from accidents)
- Limited hip, spine, and pelvis mobility

La espalda es una de las partes más vulnerables del cuerpo. Dependemos muchísimo de ella, ya sea para soportar nuestro estrés emocional o para levantar físicamente algo que necesitamos trasladar. Nuestra espalda está constantemente bajo riesgo. Está bajo riesgo cuando manejamos, ya que es una de las partes del cuerpo que probablemente recibirá el mayor impacto en caso de un accidente. Su espalda también está bajo riesgo en la seguridad de su casa cuando está sentado en el sofá o en la oficina, donde probablemente esté todo encorvado y sin preocuparse por su postura. Está bajo riesgo cuando corre, cuando practica deportes e incluso cuando se enferma y tose tan fuerte que su espalda comienza a doler.

No es de extrañar que tantas personas experimenten lesiones en la espalda cada año. ¡Lo que sí vale la pena preguntarse es por qué tantos deciden ignorar sus lesiones en la espalda año tras año!

Cuando se rompe un brazo o se corta una pierna, es probable que haga algo al respecto de inmediato. Ver la sangre que sale del cuerpo o darse cuenta de que un hueso quedó fuera de lugar es algo que no mucha gente va a ignorar durante largo tiempo antes de buscar atención médica. Sin embargo, cuando el dolor comienza en la espalda, es casi normal no prestarle atención. Todos sienten dolor de espalda de vez en cuando, ¿no? No hay ninguna razón para estresarse o reaccionar de forma exagerada, ¿cierto? ¡Absolutamente no!

COMPRENDER EL DOLOR DE ESPALDA

El dolor de espalda puede ser común, pero no es para anda normal. En realidad, hay muchas condiciones graves que pueden hacer que su espalda empiece a doler, y es recomendable que un médico la examine de cerca pronto para que sepa exactamente qué está pasando con su cuerpo desde un inicio.

Una vez que se determina la causa de su dolor de espalda, su fisioterapeuta podrá identificar las mejores opciones de tratamiento según las necesidades de su cuerpo. Esto probablemente incluirá lo siguiente:

- Ejercicios dirigidos especialmente a la región de la espalda que sufre más dolor. Estos ejercicios estarán diseñados para ayudar a aumentar la fuerza y brindar soporte a los músculos circundantes.
- Estiramiento guiado, diseñado para mejorar el rango de movimiento y la flexibilidad. Esto tendrá en cuenta la salud y el vigor de las vértebras, así cualquier ejercicio de estiramiento que pueda propiciar una salud óptima de la espalda.
- Apoyo y orientación con una rutina de ejercicios y la formación de hábitos, especialmente con actividad cardiovascular que pueda estimular y mejorar la circulación sanguínea en las áreas afectadas de la espalda, así como actividades de aumento de la fuerza.

- Limited muscle flexibility
- Spinal/pelvic muscle weaknesses (aka “core” weakness)
- Poor abdominal, pelvic and back muscle coordination (i.e., compensations due to injury)

The source of acute pain comes from injury or irritation of the muscles, joints (including the intervertebral discs and facet joints), nerves or surrounding ligaments, and other soft tissue. Chronic back pain (i.e., lasting more than three months) is associated with older individuals and women. Chronic pain is also more common in overweight or obese people, sedentary lifestyles, and/or high-stress environments.

Find a physical therapist to give you clear, consistent, and personalized information on your prognosis, treatment options, and self-management strategies. Your therapist will provide you with the most up-to-date methods and ongoing support, ensuring that you do not experience any further injury as you recover from your back pain.

PHYSICAL THERAPY IS AN EFFECTIVE SOLUTION FOR YOUR BACK PAIN

Your physical therapist will identify why you are having pain and the best treatment options your body needs. This will likely include the following:

- Targeted exercises that are specialized to the region of the back that is experiencing the most pain. These exercises help build strength and support the surrounding muscles.
- Guided stretching to improve your range of motion and alleviate your pain. The goal is to support optimal back health.
- Support and guidance with creating routines and habits for managing the current and preventing a future episode of lower back pain. These habits may include stress reduction strategies, cardiovascular activities, and strength-building activities.

Lower back pain can hinder your ability to reach, lean, kneel, lift or bend. It can also affect your time spent with friends and family. The good news is that with guidance from your physical therapist, you can find solutions and get back to living the life you enjoy!

CALL OUR CLINIC TODAY

When you experience an injury to your back, even if you're unsure how it occurred, it is important to find out the cause as quickly as possible.

Back pain can become chronic without proper guidance from a skilled physical therapist!

Working with a physical therapist can help you identify the source of your back pain and help you get started with putting an end to your back pain once and for all.

Call today to make an appointment!

[CLICK HERE](#)
to make an appointment today!



Call Today! 929-581-3362 • ¡Llama hoy! 929-581-3362

Intentar realizar cualquiera de estas actividades por su cuenta después de haber sufrido una lesión en la espalda es peligroso y no es recomendable. Trabajar con un fisioterapeuta que cuente con licencia y experiencia puede brindarle la orientación y el apoyo continuo que necesita para garantizar que no sufrirá más lesiones mientras intenta curar la causa de su dolor..

DETERMINAR LA CAUSA DEL DOLOR DE ESPALDA

Hay muchas razones distintas por las que puede experimentar dolor de espalda, y no es recomendable ignorar ninguna de ellas.

Algunos de los problemas más comunes que provocan un dolor de espalda persistente incluyen:

- Esguince o distensión muscular
- Delizamiento de vértebras o discos
- Desgarradura o hiperextensión de los tendones o músculos de apoyo
- Artritis

Estas afecciones pueden surgir como resultado de una gran variedad de causas, como tener una mala postura, un estilo de vida sedentario prolongado, accidentes automovilísticos, lesiones deportivas, estrés, levantar objetos pesados, etc.

¡NO SE DEMORE EN DAR TRATAMIENTO A SU DOLOR DE ESPALDA!

Cuando experimente una lesión en la espalda, o se dé cuenta de que sufre un dolor constante como resultado de una lesión o uso excesivo, es importante que encuentre la causa de su dolor lo más rápido posible. El dolor de espalda puede volverse crónico rápidamente, ya que un problema potencialmente pequeño puede complicarse cuando no se trata desde un inicio. Trabajar con un fisioterapeuta puede ayudarle a identificar la diferencia entre las causas ambientales y algo más basado en una causa médica. Comuníquese con nosotros para comenzar a eliminar su dolor de espalda.

SUCCESS STORIES

“I love this office! I’ve been suffering from a lot of back pain for years and Doc Sarah here at Roadside has equipped me with exercises that I can apply at home! Joy and Mea at the front desk always greet me warmly with smiling faces. 10/10 would recommend!”

“¡Me encanta esta oficina! ¡He estado sufriendo mucho dolor de espalda durante años y la doctora Sarah aquí en Roadside me ha equipado con ejercicios que puedo aplicar en casa! Joy y Mea en la recepción siempre me saludan calurosamente con caras sonrientes. ¡10/10 lo recomendaría!

-Elma A.



[CLICK HERE](#)
to leave your own Google review!

AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA



SEATED THORACIC EXTENSION WITH CHIN TUCK

3 Sets | 5 Reps | 5 Seconds Hold

Sit up straight in a chair with your back against the back rest. Place your hands behind your head and tuck your chin. Slowly extend your back over the back of the chair with the top edge of the chair just under your shoulder blades.

AUTOTRACCIÓN LUMBAR DE PIE

3 juegos | 5 repeticiones | 5 segundos de espera

Siéntate derecho en una silla con la espalda apoyada en el respaldo. Coloque las manos detrás de la cabeza y meta la barbilla. Extienda lentamente la espalda sobre el respaldo de la silla con el borde superior de la silla justo debajo de los omóplatos.



SEASONAL RECIPE

3-INGREDIENT CRANBERRY-BRIE BITES BOCADITOS DE ARÁNDANO Y BRIE DE 3 INGREDIENTES

Ingredients

- 1 (7 to 8 ounce) prepared pie crust (1/2 of a 14-ounce package)
- 1/2 cup prepared cranberry sauce or homemade, divided
- 3 ounces Brie cheese, cut into 24 pieces, divided
- 1 tablespoon chopped fresh chives (Optional)
- 1 (7 a 8 onzas) de masa para pastel preparada (1/2 paquete de 14 onzas)
- 1/2 taza de salsa de arándanos preparada o casera, cantidad dividida
- 3 onzas de queso Brie, cortado en 24 trozos, dividido
- 1 cucharada de cebollino fresco picado (Opcional)

Directions

Preheat oven to 450°F. Lightly coat a mini muffin tin with cooking spray. Unroll pie crust onto a cutting board or clean surface. Flatten dough to about 12 inches in diameter. Cut 24 2-inch circles out of the dough with a biscuit cutter, rerolling scraps if needed. Place the dough circles in the prepared muffin cups, gently pressing on the bottom and sides. Prick the dough with a fork. Bake until lightly browned, 5 to 7 minutes. Remove from the oven. Add 1 teaspoon cranberry sauce to each cup, then top with a piece of Brie. Return to the oven and bake until the sauce is hot and the cheese has melted, about 5 minutes more. Let cool for 10 minutes. Sprinkle with chives, if desired, and serve warm.

Precalienta el horno a 450°F. Cubra ligeramente un molde para mini muffins con aceite en aerosol.

Desenrolle la masa de pastel sobre una tabla de cortar o una superficie limpia. Aplana la masa hasta que tenga aproximadamente 12 pulgadas de diámetro. Corte 24 círculos de 2 pulgadas de la masa con un cortador de galletas y vuelva a enrollar los restos si es necesario. Coloque los círculos de masa en los moldes para muffins preparados, presionando suavemente en el fondo y los lados. Pincha la masa con un tenedor. Hornee hasta que esté ligeramente dorado, de 5 a 7 minutos. Retirar del horno.

Agrega 1 cucharadita de salsa de arándanos a cada taza y luego cubre con un trozo de Brie. Regrese al horno y hornee hasta que la salsa esté caliente y el queso se derrita, unos 5 minutos más. Dejar enfriar durante 10 minutos. Espolvoree con cebollino, si lo desea, y sirva caliente.

drvaysaalipiodpt.com

CLICK BELOW TO FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



COME BACK TO ROADSIDE!

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

