

CLICK HERE
to make an appointment today!

HAPPY
Valentine's
DAY



RELIEF FOR BACK PAIN AND SCIATICA

¿LUCHAS CONTRA EL DOLOR DE ESPALDA O LA CIÁTICA? PÁRATE MÁS ALTO CON FISIOTERAPIA

Do you experience pain when bending down or lifting objects? Are you experiencing pain in your leg or numbness in your foot? You could be suffering from back pain and sciatica. If you find yourself in pain, it's time to see a physical therapist at Roadside Physical Therapy.

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. While "sciatica" may sound severe, it's entirely curable.

If you are suffering from back pain or sciatica, you know how hindering it can be. It can be so severe that people struggle to do activities of daily living. Fortunately, we are experts at treating any back pain or sciatica you may be experiencing.

Contact Roadside Physical Therapy today to schedule a consultation and learn more about how physical therapy can help you find relief!

WHAT IS THE DIFFERENCE BETWEEN BACK PAIN AND SCIATICA?

Lower back pain starts in and around the spine itself. The source of the 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.

Although sciatica is a commonly used term, it may also be confusing 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.

Sciatica may include paresthesias (i.e., numbness and tingling), weakness in the muscles of the foot and lower leg. In severe cases, it can include changes to bowel and bladder function.

While back pain and sciatica can be intense, both are treatable with physical therapy, often within a few weeks. Even if you've suffered severe pain, there's still hope!

RISK FACTORS FOR BACK PAIN AND SCIATICA

The risk factors often associated with back pain are:

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

¿Sabías que más del 80% de las personas en todo el mundo sufrirán un episodio de dolor de espalda en algún momento de su vida? Si sufres de dolor de espalda o ciática, sabes lo difícil que puede ser. Con dolor de espalda crónico, dolor que se irradia en las piernas o sensaciones de escozor en el nervio ciático, puede ser difícil vivir la vida al máximo. Si sientes dolor al agacharte, ponerte de pie o levantar objetos, es hora de ver a un fisioterapeuta.

En Roadside Physical Therapy, estamos completamente equipados para tratar cualquier dolor de espalda que puedas estar experimentando. ¡Contáctanos hoy para programar una consulta y obtener más información sobre cómo nuestros servicios pueden beneficiarte!

LAS DIFERENCIAS ENTRE EL DOLOR DE ESPALDA Y LA CIÁTICA:

A veces puede ser difícil determinar las diferencias entre el dolor de espalda general y la ciática. La ciática es un tipo específico de dolor de espalda causado por la compresión o irritación del nervio ciático. El nervio ciático es el nervio más grande de tu cuerpo: tiene aproximadamente 2 centímetros de ancho y se extiende por toda la espalda, las nalgas, debajo del músculo piriforme y la parte posterior de las piernas y los pies. Está formado por varios nervios que salen de la zona lumbar desde los niveles lumbar y sacro (L4-S3), transmitiendo sensación y control muscular. Los culpables comunes del desarrollo de la ciática incluyen debilidad en los músculos glúteos o tensión en el músculo piriforme, ya que pueden comprimir e irritar el nervio ciático.

SÍNTOMAS COMUNES DE LA CIÁTICA:

Los síntomas de la ciática informados por los pacientes tienden a variar. Algunos pueden experimentar un dolor profundo en los glúteos, mientras que otros experimentan un dolor intenso que se irradia hacia una de sus piernas. También es posible sentir un hormigueo o entumecimiento en la parte posterior de la pierna, la pantorrilla o el pie. Si se deja demasiado tiempo sin el tratamiento adecuado, la irritación puede volverse más grave y afectar la fuerza de los músculos de las piernas.

TRATAMIENTO COMÚN DE LA CIÁTICA:

El modo más seguro, fácil y eficaz de tratamiento de la ciática es a través de la fisioterapia. La fisioterapia examina la causa raíz de la presión sobre el nervio y trabaja para aliviar rápidamente esa presión. Nuestros fisioterapeutas con licencia analizarán los movimientos de los músculos que rodean el nervio ciático, además de las articulaciones de la espalda y la cadera. Diseñarán un plan de tratamiento individualizado basado en las necesidades específicas de cada paciente, con el fin de fortalecer los músculos afectados, mejorar la flexibilidad articular y evitar que vuelvan a ocurrir problemas en el futuro.

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

In most cases, sciatica is caused by a herniated lumbar disc where the nerve root is irritated and/or inflamed by disc material ruptured.

Risk factors for a herniated disk include:

- Smoking
- Repetitive lifting, bending and twisting
- Sedentary lifestyle
- Genetics
- Excess body weight

Physical therapy can help you identify what is causing your back pain and/or sciatica and resolve it successfully. The combination of education and activity modification can help set the stage for a successful outcome.

HOW PHYSICAL THERAPY CAN HELP WITH SCIATICA

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

Education

Understanding what is going on, and more importantly, what you can do about it, is one of the most effective solutions. Education seems small, but consistently it has been shown to help!

Stay active

It is essential to stay active despite the intensity of the pain. Your physical therapist can help you identify modifications to painful tasks and help you be safe and active.

Exercise

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.

Manual therapy

Physical therapists often use 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 to improve 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.

Our therapists know the solutions that work. Supervised exercises that include movements, postural corrections, nerve mobilization, and/or strengthening effectively provide relief.

Starting physical therapy treatments early in the diagnosis is the best way to quickly improve and resolve your pain.

SCHEDULE AN APPOINTMENT TODAY

If you are suffering from back pain or sciatica, call Roadside Physical Therapy today. Don't live with the pain any longer – get relief with physical therapy!

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



CONSEJOS PARA ALIVIAR LA CIÁTICA:

Hay algunos consejos que puedes seguir para aliviar el dolor de la ciática por tu cuenta. Estos se pueden hacer antes de acudir a los tratamientos o junto con tus tratamientos de fisioterapia:

- Realiza suaves ejercicios de estiramiento.
- Evita estar sentado por mucho tiempo. Asegúrate de levantarte cada 30 minutos y cambiar de posición con frecuencia.
- Pon una almohada detrás de las rodillas cuando duermes boca arriba o entre las rodillas cuando duermes de lado.
- Usa las piernas para agacharte a levantar objetos del piso, en lugar de usar la espalda.
- Alterna hielo y calor en los glúteos para reducir la inflamación.
- Pregúntale a tu médico sobre venir a fisioterapia o llámanos.

¿QUÉ TAN EXITOSA ES LA FISIOTERAPIA PARA EL DOLOR DE ESPALDA?

Un estudio que se encuentra en la revista médica SPINE demuestra los beneficios físicos y monetarios del tratamiento del dolor de espalda y la ciática con fisioterapia. Demuestra que cuando los médicos derivan a sus pacientes a tratamientos de fisioterapia al principio del diagnóstico, sus pacientes han mostrado una mejora significativa y han reducido los costos del tratamiento. En este estudio, los pacientes ahorraron un promedio de \$2736,36 para su tratamiento para el dolor lumbar simplemente por ser referidos a un fisioterapeuta al principio.

Si sufres de dolor de espalda o ciática, consulta con tu médico acerca de los tratamientos de fisioterapia o comunícate con nuestra oficina para obtener más información sobre cómo podrías beneficiarte. En Roadside Physical Therapy, nuestro objetivo es lograr recuperaciones rápidas y efectivas a bajo costo. No vivas más con dolor de espalda, párate más alto con fisioterapia.

SUCCESS STORIES

“I was in so much pain with my lower back when I first started. Now I just finished my 10th session and I am able to do more, walk further with a lot less pain. Looking forward to being pain free.”

“Tenía mucho dolor en la parte baja de la espalda cuando comencé. Ahora acabo de terminar mi décima sesión y puedo hacer más, caminar más con mucho menos dolor. Esperando estar libre de dolor.”

-Jensine M.



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

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

AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA



DOUBLE KNEE TO CHEST

Start on your back with your knees bent. Slowly bring both knees to your chest. Grasp your knees. Hold for 30 seconds and repeat.

DOBLE RODILLA AL PECHO

Comience boca arriba con las rodillas dobladas. Lleve lentamente ambas rodillas hacia el pecho. Agarre sus rodillas. Mantenga durante 30 segundos y repita.



drvaysaalipiodpt.com

CLICK BELOW TO FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



SEASONAL RECIPE

ROASTED BRUSSELS SPROUTS WITH GOAT CHEESE & POMEGRANATE

COLES DE BRUSELAS ASADAS CON QUESO DE CABRA Y GRANADA

Ingredients

- 1 pound Brussels sprouts, trimmed and halved
- 1 large shallot, sliced
- 1 tablespoon extra-virgin olive oil
- 1/4 teaspoon salt
- 1/4 teaspoon ground pepper
- 2-3 teaspoons white balsamic vinegar
- 1/4 cup crumbled goat cheese
- 1/4 cup pomegranate seeds
- 1 libra de coles de Bruselas, recortadas y cortadas por la mitad
- 1 chalota grande, en rodajas
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de pimienta molida
- 2-3 cucharaditas de vinagre balsámico blanco
- 1/4 taza de queso de cabra desmoronado
- 1/4 de taza de semillas de granada

Directions

Preheat oven to 400 degrees F. Toss Brussels sprouts with shallot, oil, salt and pepper in a medium bowl. Spread on a large rimmed baking sheet. Roast the Brussels sprouts until tender, 20 to 22 minutes. Return to the bowl and toss with vinegar to taste. Sprinkle with goat cheese and pomegranate seeds.

Precaliente el horno a 400 grados F. Mezcle las coles de Bruselas con la chalota, el aceite, la sal y la pimienta en un tazón mediano. Extienda sobre una bandeja para hornear con borde grande. Ase las coles de Bruselas hasta que estén tiernas, de 20 a 22 minutos. Regrese al bol y mezcle con vinagre al gusto. Espolvorea con queso de cabra y semillas de granada.

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