

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



## THE CONNECTION BETWEEN HIP AND KNEE PAIN

### DOLOR DE CADERA, RODILLA Y PIERNA

Did you know that for a lot of people, their knee pain is not actually due to a problem with the knee, but one with the hip? At Roadside Physical Therapy, we frequently observe that a problem originating in the hip can be first felt as knee pain and vice versa.

You might wonder how this is possible. The answer lies in what's known as the kinetic chain, where the hip and knee joints work together. The interconnection means that an imbalance or dysfunction in one joint can lead to compensation and pain in the other. The good news is our therapists can help you figure out the source of your pain and, more importantly, guide you back to health.

*To move towards a healthier, pain-free life, we recommend you consult with one of our physical therapists as soon as possible!*

#### YOUR GUIDE TO RECOGNIZING THE SIGNS AND SYMPTOMS OF HIP AND KNEE PAIN

At Roadside Physical Therapy, we believe in a holistic approach to healing. As musculoskeletal experts, we are trained to pinpoint the root cause of your condition, differentiate between hip and knee pain, and develop a plan that addresses the whole person, not just the symptom.

##### The Telltale Signs of Hip Pain

- **Localized Discomfort and Stiffness:** Hip pain generally starts as a localized discomfort in the groin area, often accompanied by stiffness restricting the range of motion. As the severity worsens, this pain can sometimes extend to the thigh and even the knee.
- **Morning Stiffness:** One of the most commonly reported symptoms is morning stiffness, which typically eases as the day progresses.
- **Difficulty in Performing Daily Activities:** Individuals with hip pain often find it challenging to bend over to tie shoes or pick up objects from the floor. This pain can intensify during movements like getting up from a seated position or walking uphill.

Su cadera, su rodilla y sus piernas son resistentes, pero no están exentas de sufrir lesiones. Sus articulaciones más grandes están en sus caderas y sus rodillas, y son estas las que soportan el peso de su cuerpo. Ellas trabajan en estrecha coordinación y nos proporcionan la movilidad que necesitamos. No obstante, al sufrir de artritis y lesiones, y envejecer, los dolores pueden agudizarse. Si experimenta dolor de cadera, rodilla o pierna, llámenos para programar una cita y poder examinarlo más de cerca. No obstante, antes de que lo haga, vamos a hablarle un poco sobre este tipo de dolor.

#### ¿QUÉ CAUSA LOS DOLORES DE CADERA, RODILLA Y PIERNA?

Estos dolores son sorprendentemente comunes y se pueden originar por una variedad de razones. Si siente dolor en alguna parte de su pierna, localizar el lugar exacto puede ayudarlo a determinar la causa.

Mayo Clinic ha identificado varias causas principales de los dolores de cadera, rodilla y pierna. Si bien existen muchas causas, las más probables son:

- Artritis
- Dislocación
- Fractura de cadera
- Torceduras y esguinces
- Tendinitis
- Nervios pellizcados
- Osteoporosis
- Cáncer

Si bien algunas causas son más graves que otras, un médico puede identificarlas todas. A medida que el cuerpo envejece, las articulaciones se inflaman. El cartilago puede desgastarse, con lo cual se reduce la "amortiguación" entre los huesos.

En algunos casos, el flujo sanguíneo limitado puede causar la muerte del tejido óseo o necrosis. Si experimenta enrojecimiento, inflamación y articulaciones inmovilizadas, su afección puede ser grave.

## Classic Indicators of Knee Pain

- **Localized Pain and Swelling:** A primary indicator of knee issues is localized pain, often accompanied by swelling. This can be especially noticeable after prolonged periods of activity.
- **Stiffness and Reduced Range of Motion:** Another hallmark of knee pain is stiffness, which often restricts the knee's range of motion.
- **Popping or Crunching Noises:** Experiencing popping or crunching noises during knee movement is a sign that shouldn't be ignored, as these sounds often signify underlying knee issues.
- **Difficulty in Bearing Weight:** A large number of individuals with knee pain report difficulty bearing weight on the affected knee. This is often described as a feeling of weakness or instability, making activities such as climbing stairs or even simple walking difficult.

While interconnected, the hip and knee are distinct structures with unique roles in our body's movement and different responsibilities. Understanding these differences is vital in diagnosing and treating pain effectively. This is where the expertise of our physical therapists can help!

## NAVIGATING THE PATH TO RECOVERY WITH ROADSIDE PHYSICAL THERAPY

At Roadside Physical Therapy, our physical therapists will conduct a comprehensive evaluation, and distinguish whether you're dealing with an issue in your hip, knee, or both.

After completing the evaluation, we'll design a program focusing on the actionable steps you can take to ensure long-term relief and prevention of future injuries, including the following:

- **Tailored Therapeutic Exercises:** Our therapists will provide you with stretching and strengthening exercises to help restore your mobility and function. For example, eccentric training focuses on elongating a muscle under tension, proving particularly effective in strengthening muscles and improving mobility.
- **Neuromuscular Re-education:** This involves using exercises and manual techniques to restore normal muscle function and movement patterns. These techniques are especially effective in reducing pain and enhancing function, especially in individuals with hip and knee pain.

Our therapists go beyond the surface, digging deep into your symptoms to identify the underlying issues and determining the true origin of your pain, whether the hip, the knee, or both. Our goal is to build a program that helps you get back to living your best life!

## FOLLOW THESE SIMPLE STEPS TO A PAIN-FREE LIFE

Are you ready to embrace a lifestyle that promises better mobility and less pain? At Roadside Physical Therapy, we are here to guide you every step of the way, fostering a future where you feel better, move better, and live better!

*Call today to schedule an appointment!*

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



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

## ¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Si bien el dolor de pierna se puede notar en base a muchos síntomas, hay algunos que sobresalen. Sentir dolor o rigidez alrededor de la cadera, la ingle, la espalda o el muslo puede ser un signo de problemas más profundos. Tener un rango de movimiento reducido es también un signo de problemas más graves, que pueden resultar posteriormente en dolores de cadera, rodilla o pierna.

En ocasiones, la inactividad puede contribuir a la falta de movilidad y, posteriormente, al dolor. Si cojea o se tambalea al caminar, o le cuesta trabajo mantener el equilibrio, debe contactar a un médico. Si bien algunos dolores de cadera, rodilla y pierna pueden desaparecer, aquellos que duran más de varios meses pueden indicar la presencia de un problema más severo.

## CÓMO PUEDE AYUDAR LA FISIOTERAPIA

En muchos casos, la fisioterapia puede ayudar a los pacientes a aumentar la movilidad de sus piernas. Al usar este tipo de tratamiento, ellos pueden estirar, flexionar y fortalecer los músculos responsables de soportar el cuerpo. Si una articulación parece estar deformada, o si se produce una hinchazón repentina, contacte a un médico de inmediato.

Un buen programa de fisioterapia también puede contribuir al tratamiento posoperatorio. Si se ha sometido a un tratamiento para la osteoporosis, o para una dislocación o una fractura, su terapeuta puede ayudarle a recuperar su movilidad completamente, así como un estilo de vida saludable. Estamos dedicados de principio a fin a su continuo bienestar. La fisioterapia sirve para mejorar la calidad de vida del paciente en todos los niveles. Estamos aquí para ayudar, y contamos con años de experiencia en todas las opciones de terapia. Póngase en contacto con uno de nuestros proveedores hoy mismo y hablemos sobre sus síntomas.



## STAFF SPOTLIGHT



**Kimberly Dimla**  
Patient Floor coordinator



**Nicoll Pichardo**  
PCC Patient Care Coordinator



# AT-HOME EXERCISE

# EJERCICIO EN CASA

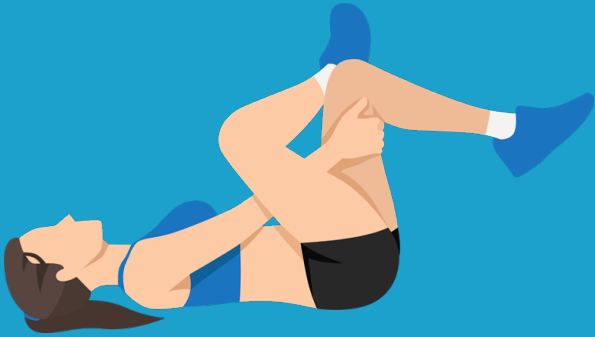


## FIGURE 4 STRETCH

Lie on your back with knees bent, feet flat and in line with your hips. Bring either ankle to the opposite knee forming a figure four (i.e. cross your legs). Reach through your bent knee and grasp the back of the leg still on the ground and pull it towards your chest. You should feel the stretch in your buttocks. Keep your head and neck relaxed and hold the position. Repeat for both sides.

## FIGURA 4 ESTIRAMIENTO

Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas, los pies planos y alineados con las caderas. Lleve cualquiera de los tobillos a la rodilla opuesta formando una figura de cuatro (es decir, cruce las piernas). Pasa la mano por la rodilla doblada, toma la parte posterior de la pierna que aún está en el suelo y tira de ella hacia el pecho. Deberías sentir el estiramiento en tus nalgas. Mantenga la cabeza y el cuello relajados y mantenga la posición. Repita para ambos lados.



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

CLICK BELOW TO FOLLOW US ON SOCIAL MEDIA!



## SEASONAL RECIPE

### IRISH POTATO BITES

### BOCADITOS DE PATATA IRLANDESA

#### Ingredients

- 20 red potatoes, small (golf ball size)
- 1/2 cup corned beef
- 1/4 cup cheddar cheese, shredded
- 1 tbsp butter, melted
- 1/8 tsp Salt
- sour cream, (optional)
- 20 papas rojas, pequeñas (del tamaño de una pelota de golf)
- 1/2 taza de carne en conserva
- 1/4 taza de queso cheddar, rallado
- 1 cucharada de mantequilla, derretida
- 1/8 cucharadita de sal
- crema agria (opcional)

#### Directions

Fill a large pot with water and bring it to a boil. Add potatoes and boil until they are fork tender. Preheat oven to 400°F. Once potatoes are cooked and have cooled cut each one in half and cut a small slice off of the rounded end so the potato can sit up. Scoop out the inside of each potato half saving the potato insides in a bowl. Add cheese, corned beef, butter to the bowl with the saved potato insides. Salt mixture to taste. Also sprinkle some salt over the potato halves. Scoop mixture into potato halves and then place them on a baking sheet. Place baking sheet in oven for 10 minutes. Remove from oven and serve with a dollop of sour cream.

Llena una olla grande con agua y déjala hervir. Agregue las papas y hierva hasta que estén tiernas. Precalienta el horno a 400°F. Una vez que las papas estén cocidas y enfriadas, córtelas por la mitad y corte una pequeña rebanada del extremo redondeado para que la papa pueda reposar. Saque el interior de cada mitad de papa y guarde el interior de la papa en un tazón. Agregue queso, carne en conserva y mantequilla al tazón con el interior de las papas guardadas. Mezcla de sal al gusto. Espolvorea también un poco de sal sobre las mitades de patata. Vierta la mezcla en mitades de papa y luego colóquelas en una bandeja para hornear. Coloque la bandeja para hornear en el horno durante 10 minutos. Retirar del horno y servir con una cucharada de crema agria.

## 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