

CLICK HERE
to make an appointment today!



FIND RELIEF FROM OSTEOARTHRITIS PAIN

ALIVIO DEL DOLOR CAUSADO POR ARTRITIS EN LA ESPALDA BAJA, LA CADERA Y LA RODILLA

Are you experiencing persistent joint pain, particularly in a weight-bearing joint like your hip or knee? Do you ever notice a clicking or grinding sensation in your painful joint? If so, you may have developed osteoarthritis, the most common form of arthritis in the United States.

Arthritis is an umbrella term for over 100 conditions that cause joint inflammation and lead to pain and restricted mobility. The source of that inflammation will vary depending on the type of arthritis. In osteoarthritis, it's caused by degeneration of the cartilage and bone tissue in the affected joint.

Osteoarthritis has no cure and can profoundly impact your overall quality of life, making it harder for you to stay active, keep up with chores, and enjoy time with your loved ones. Fortunately, physical therapy at Roadside Physical Therapy offers several tools and techniques to help you manage your symptoms — often enough that you can delay or even avoid surgical interventions.

If you're tired of living with osteoarthritis pain, call us to schedule an appointment today!

UNDERSTANDING OSTEOARTHRITIS: SYMPTOMS AND CAUSES

The primary symptoms of osteoarthritis are pain and stiffness in the affected joint. These symptoms often manifest in the following ways:

- Pain during activity but not while at rest
- Pain when you press on the joint
- Joint stiffness first thing in the morning
- Joint stiffness after sitting or lying down for long periods
- Noises in the joint, including creaking, cracking, or crunching

While any joint can develop osteoarthritis, it most commonly occurs in weight-bearing joints like the knees and hips. However, it's also fairly common in the hands, spine, and feet.

Si siente constantemente dolores en la espalda baja, la cadera y la rodilla, es posible que tenga artritis. Según los Centros para el Control de Enfermedades, aproximadamente 54,4 millones de adultos estadounidenses son diagnosticados con algún tipo de artritis cada año.

A medida que envejecemos, nuestros huesos se desgastan. ¿Se están desgastando los suyos? Si es así, no se preocupe. Es posible aliviar los síntomas; incluso es posible eliminarlos por completo. Si sufre molestias y dolores con regularidad, siga leyendo; nosotros tenemos una solución.

¿QUÉ ES LA ARTRITIS EXACTAMENTE?

Antes de saber cómo aliviar el dolor causado por la artritis, primero debe entender esta condición. La artritis, que consiste en una rigidez dolorosa o inflamación de las articulaciones, no es una sola enfermedad. El término "artritis" es una explicación informal del dolor y la enfermedad de las articulaciones en general.

Existen más de 100 tipos de artritis, según afirma la Arthritis Foundation. Y personas de todas las edades, razas y sexo pueden sufrir de esta afección. También es la causa principal de discapacidad permanente en los Estados Unidos.

¿QUÉ CAUSA LA ARTRITIS DE LA ESPALDA BAJA, LA CADERA Y LA RODILLA?

Debido a que "artritis" es un término tan general, puede ser difícil identificar sus causas. En la mayoría de los casos, la artritis es causada por lesiones. Estas lesiones provocan degeneración en los huesos, las articulaciones y el cartílago, lo cual causa dolor. Otras causas de la artritis son:

- Infecciones, como la enfermedad de Lyme
- Una disfunción en el sistema inmune
- Osteoartritis transmitida genéticamente
- Tener un metabolismo anormal, que conduce a la gota

The causes of osteoarthritis are complex, and several factors can contribute to it. One of these factors is age: approximately 73% of people with the condition are 55 years or older. That's not to say osteoarthritis is an inevitable part of the aging process — plenty of older people don't have it. But your chances of developing it do increase as you age.

Other possible factors contributing to osteoarthritis include past injuries to the joint, gender (women are more likely to develop it than men), body weight, and even genetic predispositions.

HOW PHYSICAL THERAPY HELPS MANAGE OSTEOARTHRITIS SYMPTOMS

The good news is that you can control osteoarthritis symptoms with the help of physical therapy. Although movement can be painful with osteoarthritis, exercise is one of the best drug-free ways to manage the condition. Our physical therapists will help you find an exercise program that suits your needs.

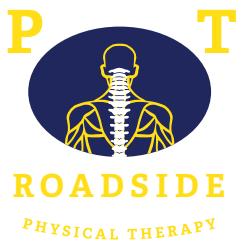
Here's how we'll do it:

- **Comprehensive Evaluation:** We start by evaluating how osteoarthritis impacts you, including performing simple tests to assess your strength, mobility, and/or balance. We'll also ask you about the ways that osteoarthritis is negatively affecting your life. For example, which activities do you find challenging?
- **Provide Pain Relief:** We'll use manual therapy techniques to help manage your pain and get the joint moving in a gentle way. For example, we might guide the joint through its current range of motion or manipulate the surrounding soft tissue.
- **Build Strength and Restore Mobility:** We'll develop a customized, progressive exercise program to rebuild lost strength and mobility in the affected joint. Building strength, in particular, can help support and protect the joint so you can move more easily.
- **Develop An At-Home Exercise Program:** You'll supplement your sessions in our clinic with a personalized home workout program to ensure you keep moving! We'll find something that suits your abilities and interests, such as a walking program or water aerobics.
- **Provide Strategies for Activity Modifications:** Finally, we can help you identify and avoid any specific activities that might put too much strain on your joints. If needed, we can also show you how to use mobility aids (such as canes or walkers).

DON'T LET OSTEOARTHRITIS PAIN HOLD YOU BACK!

We know that living with osteoarthritis can be difficult, but the physical therapists at Roadside Physical Therapy are here to help you manage your condition and live your life to the fullest. With customized treatment plans, targeted exercise programs, and acute pain management techniques, physical therapy can help you take control of osteoarthritis pain.

Ready to get started? Call us to schedule your initial consultation today!



CLICK HERE
to make an appointment today!



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

Simplemente caminar puede causar artritis en la espalda baja, la cadera y la rodilla. Nuestras piernas se desgastan a medida que se usan. A veces, el culpable es simplemente la vejez, ya que el uso desgasta nuestras articulaciones y nuestro tejido óseo. Este tipo de artritis, llamada artritis degenerativa (u osteoartritis) es el tipo más común de esta condición.

Cuando el cartílago de la pierna —o su superficie resbaladiza y acolchada— se desgasta y desaparece, los huesos terminan rozándose entre sí. El dolor, la rigidez y la hinchazón resultantes requieren un tratamiento para la osteoartritis.

ARTRITIS Y FISIOTERAPIA

Independientemente de la causa de la artritis, la fisioterapia cumple un propósito en la mayoría de los casos. A menudo, la artritis severa puede requerir medicamentos, terapia de calor y frío, o incluso cirugía. Si bien mantener un peso saludable, hacer ejercicios y seguir una buena dieta ayudan, puede ser necesaria una intervención médica en algún momento.

Durante las sesiones de fisioterapia, el individuo recibe un entrenamiento que le permitirá alcanzar su movilidad máxima. También pueden realizar ejercicios que reducen la presión sobre las manchas asociadas a la artritis. Si un paciente se ha sometido a una cirugía, la fisioterapia posoperatoria puede ayudarlo a recuperar su movilidad, así como su estilo de vida normal.

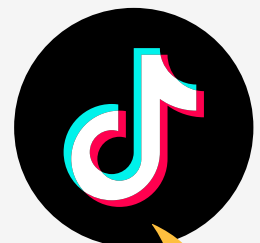
Si usted o un ser querido sufre de artritis, todavía tiene opciones. Póngase en contacto con uno de nuestros terapeutas hoy mismo, y pregunte sobre la posibilidad de tener un tratamiento de fisioterapia continuo para restaurar su movilidad, su bienestar y su calidad de vida.



CHECK OUT OUR TIKTOK!



CLICK HERE
TO CHECK
OUT OUR
TIKTOK PAGE!



AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA



KNEE GAPPING

Start by sitting with your back against a wall and the leg you are not working straight out in front of you. Bend the knee you want to work and place a rolled towel right under the back of your knee. Place both hands around your shin and pull your knee toward your chest, keeping your foot on the ground. Slowly relax your knee back out. 3 sets, 10 reps.

SEPARACIÓN DE RODILLAS

Comience sentándose con la espalda contra una pared y la pierna que no está trabajando estirada frente a usted. Doble la rodilla que desea trabajar y coloque una toalla enrollada justo debajo de la parte posterior de la rodilla. Coloque ambas manos alrededor de su espinilla y tire de su rodilla hacia su pecho, manteniendo el pie en el suelo. Relaje lentamente la rodilla hacia afuera. 3 series, 10 repeticiones.



HEALTHY RECIPE

PROTEIN PB & J SMOOTHIE BOWL

BOWL DE SMOOTHIE DE PROTEÍNA PB&J

Ingredients

- 1/4 cup almond, oat or milk of your choice
- 2/3 cup frozen blueberries
- 2/3 cup sliced strawberries, frozen
- 1 scoop vanilla protein powder
- 1 tbsp peanut butter
- Optional toppings: 1 tablespoon melted peanut butter for drizzling, blueberries, chia seeds
- 1/4 taza de almendras, avena o leche de tu elección
- 2/3 taza de arándanos congelados
- 2/3 taza de fresas en rodajas, congeladas
- 1 cucharada de proteína de vainilla en polvo
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- Ingredientes opcionales: 1 cucharada de mantequilla de maní derretida para rociar, arándanos y semillas de chía

Directions

Place your milk into the blender. Add frozen fruit, protein powder and 1 tablespoon peanut butter. Seal and blend until smooth. Pour out into a bowl. If using, melt the remaining peanut butter in the microwave 30 to 45 seconds and drizzle over the bowl. Add desired toppings. Eat right away with a spoon!

Coloca tu leche en la licuadora. Agregue fruta congelada, proteína en polvo y 1 cucharada de mantequilla de maní. Sellar y licuar hasta que quede suave. Vierta en un bol. Si la usa, derrita la mantequilla de maní restante en el microondas de 30 a 45 segundos y rocíe sobre el tazón. Agregue los ingredientes deseados. ¡Come inmediatamente con una cuchara!

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