

CLICK HERE
 to make an appointment today!



ARE YOU HAVING HIP, KNEE, OR SHOULDER SURGERY? PT CAN HELP

¿DEBES SOMETERTE A UNA CIRUGÍA DE CADERA, RODILLA O HOMBRO?

Are you planning to undergo arthroscopic or joint replacement surgery? Have you already had this procedure and wonder if you'll ever feel like your usual self again?

Surgery is an important option that can help people eliminate pain and regain function, however, it does not come without risks. Physiotherapy is as effective as some surgical outcomes without the side effects, and at Roadside Physiotherapy, our therapists are experts at resolving orthopedic problems!

Surgery to replace or rebuild a joint imposes extreme limits on the body, but simply resting the joint for months won't resolve the issues and can create new problems. Fortunately, you can promote the healing process with physiotherapy and ensure that your new-and-improved joint works as it should.

Your first step along that path should take the form of a customized physiotherapy program at Roadside Physiotherapy. Call today to schedule an appointment with one of our experts!

RECUPERATING FROM INJURIES AND SURGERY

The body's joints can move in some impressive directions and even (in the case of the hips and knees) hold your body weight steady as you stand and move. Unfortunately, their complexity also opens the door for many potential forms of injury and damage. Joint damage can take the form of torn cartilage, ruptured ligaments, and degenerative changes.

Chronic joint damage may develop over many years, resulting in worn cartilage, inflamed and/or deformed joint components, and even painful bone-on-bone friction within the joint. Significant joint degeneration and arthritis can make everyday activities impossible.

Regardless of the nature of your injuries (i.e., acute or chronic), if your damaged joint doesn't respond to medication, exercise, and lifestyle changes, you may need to resort to surgery. Two primary types of orthopedic (joint) surgery include:

Arthroscopic surgery: Many injuries force the need for arthroscopic surgery. Examples include a torn rotator cuff in the shoulder, torn cartilage, and/or ruptured ligaments in the knee. In some procedures, the damaged tissues are reconnected to their anchor points and grafted into place to substitute the original tissues.

¿Estás planeando someterte a una cirugía reconstructiva o de reemplazo articular en la cadera, la rodilla o el hombro? ¿Ya te has sometido a este procedimiento y te preguntas si alguna vez volverás a sentirte normalmente como antes? La cirugía para reemplazar o reconstruir una articulación impone algunos límites extremos en el cuerpo, pero simplemente dejar reposar la articulación durante meses puede presentar sus propios problemas, desde dolor crónico hasta una curación incompleta.

Afortunadamente, puedes promover el proceso de curación y asegurarte de que tu articulación nueva y mejorada funcione como debería. Tu primer paso en ese camino debe tomar la forma de un programa de fisioterapia multimodal personalizado en Roadside Physiotherapy.

Recuperación de lesiones deportivas y reemplazos totales de articulaciones

Las articulaciones del cuerpo pueden moverse en direcciones impresionantes e incluso (en el caso de las caderas y las rodillas) mantienen estable el peso de tu cuerpo mientras te pones de pie y te mueves. Desafortunadamente, su complejidad también abre la puerta a muchas formas potenciales de lesiones y daños. El daño articular puede tomar la forma de músculos desgarrados, ligamentos rotos e incluso dislocaciones. El daño articular crónico puede desarrollarse durante muchos años, lo que resulta en un cartilago desgastado, componentes articulares inflamados o deformados y una fricción dolorosa entre huesos dentro de la articulación. Por ejemplo, puedes sufrir artritis de rodilla, hombro o cadera que imposibilita las actividades cotidianas.

PODEMOS AYUDARTE A COMENZAR A MOVERTE NUEVAMENTE

Por muy tentador que sea permanecer en cama después de la cirugía de la articulación, debes comenzar a trabajar en tu rehabilitación lo antes posible. La fisioterapia ofrece un plan seguro y supervisado por un profesional para hacer precisamente eso. La investigación muestra que los pacientes que se sometieron a fisioterapia mejoraron más el equilibrio, se levantaron de las sillas, subieron escaleras y caminaron que los pacientes que acaban de recibir atención postoperatoria estándar. Tu plan de fisioterapia personalizado puede consistir en:

- Ejercicios de rango de movimiento: los ejercicios para restaurar tu rango de movimiento son de vital importancia, no solo para ayudar a que tu nueva articulación disfrute de una función óptima, sino también para ayudar a prevenir adherencias.

Total joint replacements: Total joint replacements may be necessary when the original joint has received so much damage or wear and tear that you can do nothing more than treat it. This need often applies to weight-bearing joints that have been subjected to longstanding or abnormal stress. Common examples include total knee replacements and total hip replacements.

8 PHYSIOTHERAPY TECHNIQUES TO GET YOU MOVING AGAIN

As tempting as it might be to rest and lay low following your surgery, you need to start working on your rehabilitation as soon as you can to avoid complications or health issues. Physiotherapy offers a safe, professionally supervised plan for doing just that.

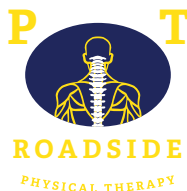
Research shows that patients who undergo physiotherapy are better at balancing, getting out of chairs, climbing stairs, and walking than patients who received standard post-operative care. Your personalized physiotherapy plan may consist of:

- 1. Training on assistive devices:** Your physiotherapy regimen can include using assistive devices like canes, crutches, and walkers safely and efficiently.
- 2. Manual therapy:** Massage therapy boosts blood flow, reduces scar tissue formation, and drains swelling following surgery. Joint Mobilizations are used to facilitate improving joint range of motion.
- 3. Modalities including ultrasound, laser, e-stim, and Infrared therapy:** Therapeutic modalities boost blood flow and reduce post-operative pain/stiffness.
- 4. Heat and cold treatments:** Applications of heat or cold can help control post-operative swelling and relieve pain.
- 5. Compression therapy:** Mechanical pneumatic devices minimize and/or reduce post-operative swelling and assist the healing process.
- 6. Range of motion exercises:** Exercises to restore your range of motion help your new joint function correctly but also help prevent adhesions.
- 7. Strengthening:** Strength training helps rebuild weakened or atrophied muscles.
- 8. Balance and coordination:** Neuromuscular re-education exercises can help you regain joint stability and functional movements.

In addition to scheduling your post-operative physiotherapy regimen in advance, you may also want to give serious thought to pre-operative physical rehabilitation or "pre-hab." Patients who pursue physiotherapy before and after surgery show better function than those who don't. In addition, physiotherapy has been shown to improve overall health and well-being and has few if any side effects.

CALL TODAY TO SCHEDULE AN APPOINTMENT

Call Roadside Physiotherapy to discuss your recent or upcoming operation and schedule your rehabilitation today!



**CLICK HERE
to make an appointment today!**



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

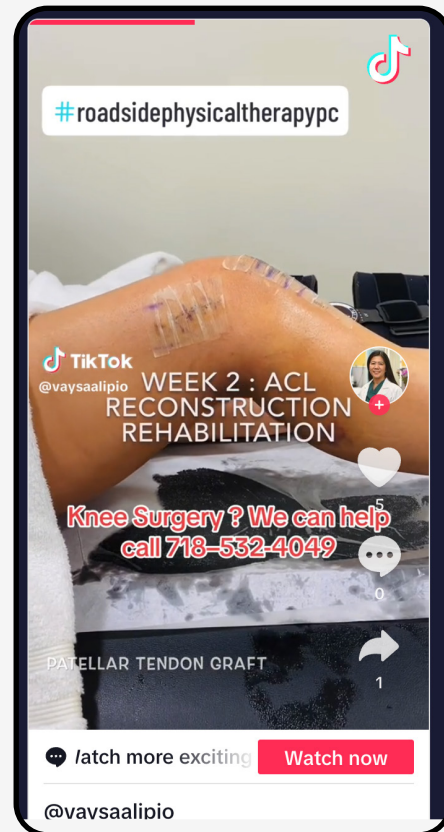
- **Entrenamiento de fuerza y equilibrio:** nuestro centro de fisioterapia puede recetar entrenamiento de fuerza para ayudarte a reconstruir los músculos dañados o atrofiados. Los ejercicios de reeducación neuromuscular pueden ayudarte a recuperar la estabilidad de las articulaciones que soportan peso.
- **Terapia de masaje:** la terapia de masaje aumenta el flujo sanguíneo y el drenaje en los tejidos después de la cirugía. También puede mantener el tejido suelto y flexible al tiempo que reduce la formación de tejido cicatricial.
- **Terapia de infrarrojos:** un compañero natural de la terapia de masaje, la terapia de luz infrarroja también puede aumentar el flujo sanguíneo y reducir el dolor/rigidez posoperatorios.
- **Tratamientos con calor y frío:** las aplicaciones de calor o frío pueden controlar la hinchazón posoperatoria, aliviar la inflamación y aliviar el dolor.
- **Entrenamiento sobre dispositivos de asistencia:** durante el transcurso de tu recuperación, es posible que debas depender de dispositivos de asistencia, como muletas o bastones. Tu régimen de fisioterapia puede incluir capacitación sobre cómo usar estos dispositivos de manera segura y eficiente.

PLANIFICA CON ANTICIPACIÓN: COMUNÍCATE CON ROADSIDE PHYSIOTHERAPY

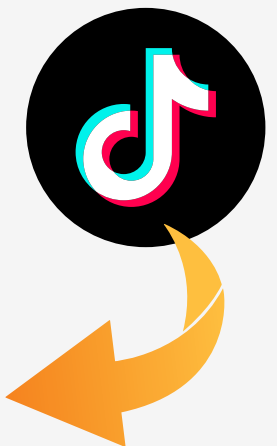
Además de programar tu régimen de fisioterapia posoperatoria con anticipación, es posible que también desees pensar seriamente en la rehabilitación física preoperatoria o "prehab". Al aprender a usar los dispositivos de asistencia con anticipación, por ejemplo, es posible que necesites menos atención y educación postoperatorias por parte de tu fisioterapeuta. La investigación ha indicado que los pacientes que dan este paso adicional antes de un reemplazo de cadera o rodilla pueden reducir su necesidad de cuidados agudos posoperatorios en un 29 por ciento, lo que resulta en ahorros sustanciales y una recuperación más fácil. De hecho, los pacientes que siguen ambos tipos de fisioterapia muestran un mejor funcionamiento que los que no lo hacen, incluso dos años después de la cirugía.

Toma el mando de tu recuperación de una cirugía de cadera, rodilla u hombro. Comunícate con Roadside Physiotherapy para hablar sobre tu operación reciente (o próxima) y programar la rehabilitación que tanto necesitas.

CHECK OUT OUR TIKTOK!



**CLICK HERE
TO CHECK
OUT OUR
TIKTOK PAGE!**



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

AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA



HIP FLEXOR STRETCH — EDGE OF TABLE

Start seated with your butt on the edge of the table. Lie back so that your head is on a pillow and pull both knees to your chest. Slowly lower the leg you want to stretch and straighten it so it hangs off the table. Hold for 30 seconds.

ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE LA CADERA: BORDE DE LA MESA

Comienza sentado con el trasero en el borde de la mesa. Recuéstese de modo que su cabeza quede sobre una almohada y acerque ambas rodillas al pecho. Baja lentamente la pierna que deseas estirar y estírala para que cuelgue de la mesa. Mantenga durante 30 segundos.



HEALTHY RECIPE

FROZEN BANANA POPS

PALETAS DE PLÁTANO CONGELADAS

Ingredients

- 4 bananas, peeled and cut into thirds
- 6 oz dark chocolate, chopped
- 3 tbsp toasted pecans, finely chopped
- 12 wooden popsicle sticks
- 4 plátanos, pelados y cortados en tercios
- 6 onzas de chocolate amargo, picado
- 3 cucharadas de nueces tostadas, finamente picadas
- 12 palitos de helado de madera

Directions

Insert 1 stick into each piece of banana. Arrange bananas on a plate or flat pan and freeze at least 3 hours. In a small microwave-safe bowl, microwave the chocolate in 30-sec. intervals, until melted and smooth, stirring in between intervals. Let cool slightly. Working with 1 banana at a time, dip into melted chocolate to coat, then immediately sprinkle with toasted pecans. Place on a sheet of parchment paper until set. Repeat with remaining bananas, chocolate, and toppings. Return to freezer until ready to eat.

Inserta 1 palito en cada trozo de plátano. Coloque los plátanos en un plato o bandeja plana y congélelos durante al menos 3 horas. En un tazón pequeño apto para microondas, calienta el chocolate en el microondas durante 30 segundos. intervalos, hasta que se derrita y quede suave, revolviendo entre intervalos. Dejar enfriar un poco. Trabajando con 1 plátano a la vez, sumérgalo en chocolate derretido para cubrirlo, luego espolvoree inmediatamente con nueces tostadas. Colocar sobre una hoja de papel pergamino hasta que cuaje. Repita con los plátanos restantes, el chocolate y los aderezos. Regrese al congelador hasta que esté listo para comer.

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