

CLICK HERE
to make an appointment today!



HAPPY
4TH OF JULY

HOW LOWER BACK PAIN AND NECK PAIN ARE CONNECTED CÓMO SE CONECTAN EL DOLOR LUMBAR Y EL DOLOR DE CUELLO

Do you notice the more your lower back hurts, the tighter your neck feels? Have you ever had a sharp pain in your lower back when turning your neck? If so, you have likely experienced how all the joints in your spine are connected. At Roadside Physical Therapy, we can help you resolve the source of your pain and address the entire spine as a whole!

Your spine is a complex interconnected series of joints - it requires proper posture, flexibility, coordination, and strength, to do its job correctly. When one of these elements is altered, your spine can emit painful responses settling in other nearby parts of the body.

Among adults, up to 80% will experience back pain, and 70% will experience neck pain that interferes with their daily activities. At times both are present, and one seems to aggravate the other.

The good news is that with guidance from our physical therapists at Roadside Physical Therapy, you can find solutions to your pain and learn how to help prevent future episodes!

HOW PAIN IN THE SPINE IS CONNECTED TO YOUR NECK

Your spine is connected through a series of muscles, ligaments, tendons, and joints where movement in one region influences movements in another. As with any type of interconnected system, breakdowns can happen at any time. This is why dysfunction in one area can lead to pain in the other.

Pain in your spine can range from a mild, dull, annoying ache to persistent, severe, and disabling pain. Often the pain in your back or neck restricts mobility and interferes with normal functioning and quality of life.

We don't typically think about it, but we use our spine for many of our daily activities. Even simple things, such as turning to grab something out of the cupboard or looking over your shoulder, requires the interaction of the entire spinal joints, muscles, and nerves.

When you have limited motion in your neck, your body compensates by twisting more than it usually would allow you to complete the task. Our spine requires the coordination of the entire spine; otherwise, movements can cause pain or limitations that impair your ability to complete the activity.

Tu columna vertebral es una parte compleja de tu cuerpo: requiere una postura, flexibilidad, coordinación y fuerza adecuadas para hacer tu trabajo correctamente. Cuando se altera uno de estos elementos, tu columna vertebral puede emitir respuestas dolorosas que pueden asentarse en otras partes cercanas del cuerpo.

Según el Instituto Nacional de Salud, aproximadamente el 80 % de los adultos experimentarán dolor de espalda baja en algún momento de sus vidas. El dolor de espalda es en realidad la ubicación del dolor más comúnmente reportada en todo el mundo. Pero, ¿con qué frecuencia la fuente está en otra parte de tu cuerpo?

EL DOLOR GENERALMENTE ESTÁ CONECTADO:

Tu columna vertebral es una estructura larga, y el dolor puede viajar a lo largo de ella. Digamos que eres propenso al dolor de cuello: tal vez tienes una postura encorvada al estar sentado en un escritorio todo el día y la presión se irradia en tus hombros. O, tal vez hayas tenido una lesión previa, como un latigazo cervical, que todavía provoca pinchazos dolorosos de vez en cuando. Ahora, supongamos que comienzas a sentir dolor en la parte baja de la espalda además del dolor de cuello. ¿Por qué pasa esto?

Básicamente, los dolores están conectados entre sí. Tu cabeza pesa alrededor de 5 kilos, que es aproximadamente el peso de una bola de boliche. Cuando te encorvas o compensas el dolor realineando tu cuerpo, los músculos de la espalda tienen que trabajar muy duro para evitar que te caigas hacia adelante. ¿Alguna vez has estado tan cansado que tu cabeza comienza a sacudirse y te despierta? ¡Eso es porque tienes la cabeza pesada! El peso del movimiento te despierta porque tu cuerpo no está acostumbrado a cargarlo de esa manera.

Esta es también la razón por la cual puede ocurrir dolor en la parte baja de la espalda como resultado. Tus músculos de la espalda están trabajando a toda marcha y pueden estar apretados para tratar de sostenerte. Si notas dolor en el cuello y la espalda al mismo tiempo, intenta sentarte más erguido, ¡esto debería ayudar a aliviar un poco el estrés!

¿ES TU CUELLO EL CULPABLE?

La combinación más común de dolor es en el cuello y la espalda. Si experimentas ambos, lo más probable es que provenga del cuello.

Call Roadside Physiotherapy at **929-581-3362**

¡Llama a Roadside Terapia Física al **929-581-3362**

drvaysaalipiodpt.com

If you are experiencing neck pain, back pain, or a combination of both, our physical therapists would be more than happy to meet with you for a consultation to discuss how they can help.

HOW PHYSICAL THERAPY CAN HELP

Physical therapists are trained to evaluate muscle and joint movement, and they can quickly assist you in finding the root of your problem. Our physical therapists will thoroughly evaluate you, determine why you are experiencing pain, and treat all affected areas.

After your initial consultation, we will create a specialized treatment plan based on your specific needs. At Roadside Physical Therapy, our physical therapist's end goal is the same as yours – to get you feeling better!

WHAT TO EXPECT IN PHYSICAL THERAPY

After performing a thorough assessment and treatment plan, our therapists will teach you strategies to avoid future problems by focusing on strategies for spine health. Some at-home strategies you can try now include:

Limit Sitting For Too Long

Prolonged sitting is not suitable for your back or your overall health. Although adjusting your posture while sitting can be helpful, a more practical option is to stand up periodically throughout the day.

Limit your sitting to 30-45 minutes at a time. The results will be noticeable!

Use Good Posture

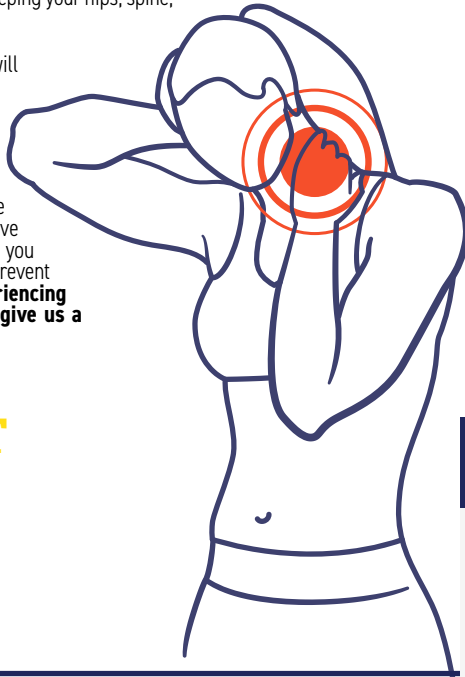
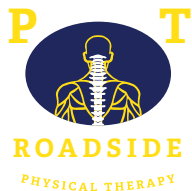
Our spine is designed to move, which means our posture should also move. The spine does not like to remain in one position for extended periods, but when you need to sit or stand for long periods, find a "good" posture.

For example, imagine your breast bone is lifted towards the sky, causing your spine to straighten out – lifting you up – keeping your hips, spine, shoulders, and neck aligned.

Learning to care for your spine will minimize the pain and dysfunction that comes from neglect.

CALL OUR CLINIC TODAY

Visit a physical therapist at Roadside Physical Therapy for a comprehensive assessment and learn what steps you can take to alleviate your pain and prevent further episodes. **If you are experiencing lower back pain or neck pain, give us a call today!**



Normalmente no pensamos en ello, pero usamos nuestros cuellos para muchas de nuestras actividades diarias. Incluso cosas simples, como girar para tomar algo del armario o mirar por encima del hombro al salir de una calzada, utilizan muchos músculos del cuello. Cuando haces tareas simples como estas, ¿te encuentras girando todo tu cuerpo, en lugar de solo tu cabeza? Si es así, puedes experimentar dolor de espalda junto con el dolor de cuello.

Cuando tienes un movimiento limitado en el cuello, tu cuerpo lo compensa girando más de lo normal, girando por demás la parte baja de la espalda. Esto podría causar una fuente de dolor o malestar general en el área, debido al uso excesivo anormal. Si tienes dolor de cuello, dolor de espalda o una combinación de ambos, nuestros fisioterapeutas estarán encantados de reunirse contigo en una consulta para analizar cómo pueden ayudarte. **¡Llámanos hoy para hablar con un experto sobre cómo podemos aliviar tus dolores y molestias!**

¿CÓMO PUEDO SABER SI MI CUELLO ME ESTÁ CAUSANDO DOLOR DE ESPALDA?

A veces puede ser difícil determinar si tu dolor de espalda está arraigado en tu cuello. Esta simple prueba en el hogar puede ayudarte a resolverlo:

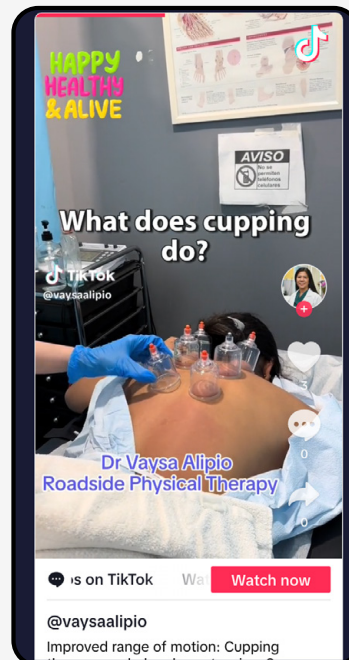
1. Párate derecho frente a otra persona. Ellos serán tus ojos con respecto a los movimientos que tú hagas.
2. Una vez que te estén mirando, gira la cabeza lo más que puedas hacia la izquierda. Repite el mismo movimiento a la derecha. Pídeles que tomen nota de hasta dónde puedes llegar.
3. Ahora, siéntate frente a la misma persona. Repite los mismos movimientos de giro desde una silla o sofá. Nuevamente, pídeles que tomen nota de hasta dónde puedes girar cómodamente la cabeza.
4. Pregunta si hubo alguna diferencia en el movimiento de giro. ¿Parecía un lado girar más que el otro? ¿Hubo alguna diferencia en estar de pie o sentado?

Esta prueba es útil para descubrir si tu cuello está causando (o está en riesgo de causar) dolor en la parte baja de la espalda. Si tu movimiento es limitado, especialmente al sentarte, significa que los músculos de la espalda o la parte superior de la espalda están tensos. Estos movimientos restringidos pueden causar dolor en la espalda baja.

¿CÓMO PUEDE AYUDARME LA FISIOTERAPIA?

La fisioterapia es la principal recomendación para el dolor de espalda. Los fisioterapeutas están entrenados para evaluar el movimiento muscular y articular, y pueden ayudarte fácilmente a encontrar la raíz de tu problema. Te evaluarán exhaustivamente para descubrir por qué sientes dolor, determinar la fuente y tratar todas las áreas afectadas. Después de tu consulta inicial, crearán un plan de tratamiento especializado para ti, basado en el diagnóstico de tus necesidades específicas. El objetivo final de un fisioterapeuta es el mismo que el tuyo: ¡hacerte sentir mejor, más saludable y más cómodo! Si tienes dolor de espalda baja y crees que puede ser causado por un problema en tu cuello, llámanos hoy. Te ayudaremos a moverte cómodamente de nuevo en poco tiempo.

CHECK OUT OUR TIKTOK!



CLICK HERE TO CHECK OUT OUR TIKTOK PAGE!



CLICK HERE to make an appointment today!



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

AT-HOME EXERCISE

EJERCICIO EN CASA



DEEP NECK FLEXOR ACTIVATION IN SUPINE

Start by lying flat on your back with your head relaxed. Place your fingertips gently on the front of your neck and make sure you do not feel your surface muscles activating. Tuck your chin down toward your chest slowly without activating your surface neck muscles. Slowly untuck your chin. Repeat 3 sets, 10 reps each.

ACTIVACIÓN DE LOS FLEXORES PROFUNDOS DEL CUELLO EN DECÚBITO SUPINO

Comience recostándose boca arriba con la cabeza relajada. Coloque las yemas de los dedos suavemente en la parte frontal de su cuello y asegúrese de no sentir que se activan los músculos de la superficie. Meta la barbilla hacia el pecho lentamente sin activar los músculos superficiales del cuello. Levanta lentamente la barbilla. Repite 3 series, 10 repeticiones cada.



HEALTHY RECIPE

LEMON ROSEMARY SALMON

SALMÓN AL LIMÓN Y ROMERO

Ingredients

- 1 lemon, thinly sliced
- 4 sprigs fresh rosemary
- 2 salmon fillets
- Salt to taste
- 1 tablespoon olive oil
- 1 limón, en rodajas finas
- 4 ramitas de romero fresco
- 2 filetes de salmón
- Sal al gusto
- 1 cucharada de aceite de oliva

Directions

Preheat oven to 400 degrees F (200 degrees C). Arrange half the lemon slices in a single layer in a baking dish. Layer with 2 sprigs rosemary, and top with salmon fillets. Sprinkle salmon with salt, layer with remaining rosemary sprigs, and top with remaining lemon slices. Drizzle with olive oil. Bake 20 minutes in the preheated oven, or until fish is easily flaked with a fork.

Precaliente el horno a 400 grados F (200 grados C). Coloque la mitad de las rodajas de limón en una sola capa en una fuente para horno. Cubra con 2 ramitas de romero y cubra con filetes de salmón. Espolvoree el salmón con sal, cubra con las ramitas de romero restantes y cubra con las rodajas de limón restantes. Rocíe con aceite de oliva. Hornee durante 20 minutos en el horno precalentado o hasta que el pescado se desmenuce fácilmente con un tenedor.

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