

## Saber Antes De Ir



### Lo Básico:

- Sólo la parte del cuerpo en la que se trabaja será descubierta, el resto de su cuerpo será cubierto
- Dígale a su terapeuta sobre su:
  - Síntomas
  - Cómo ocurrió tu lesión
  - Los resultados de las pruebas
  - Los deberes laborales
  - Otro médico o visitas de terapeuta
  - Qué le da Alivio para los síntomas
- Las visitas son sobre 30 minutos a 1 hora

### ¿Preguntas o inquietudes?

Llame al 866.389.0211 para hablar con un representante de One Call.

Masaje terapia se centra en la manipulación de los músculos para relajarlos y crear más flujo sanguíneo. El objetivo de la terapia de masaje es ayudar a reparar las lesiones con un enfoque en volver a las tareas normales de trabajo.

### ¿Que Esperar?

#### Su Evaluación:

- En su primera visita de terapia, usted y su terapeuta de masajes con licencia hablará sobre su historia clínica, medicamentos, áreas de preocupación, nivel de dolor y lo que hace que su dolor sea mejor o peor
  - La terapia de masaje puede afectar el corazón y los sistemas nerviosos para que la honestidad sea una necesidad
- Llegue 15-20 minutos antes de su primera cita para cualquier papeleo
- Traer:
  - Una lista de todos los medicamentos que está tomando
  - Cualquier informe médico o resultados de la prueba sobre su lesión
  - Una identificación con foto
- Planea retirar tus joyas
- Reprograme su cita si tiene fiebre, irritaciones de la piel (quemaduras solares o hiedra venenosa), o si estás tratando de estabilizar tus medicamentos
- Tomar mucha agua y no coma justo antes de su masaje
- Por favor, siga los consejos de su médico sobre medicamentos
- Antes de que empiece el masaje, el terapeuta le dirá los siguientes pasos en su plan de tratamiento y dejar la habitación para que se desnude para su nivel de comodidad
- Asegúrese de que el terapeuta conozca su nivel de comodidad mientras en la mesa de masaje, si usted es frío o caliente, o si se siente incómodo
- Una vez que el masaje termine, el terapeuta dejará la habitación para que usted vestirse
- Después de su masaje, usted puede sentir un poco de luz dirigida, tómese su tiempo para salir de la mesa, no salte directamente

#### Citas de seguimiento:

- Tomar mucha agua
- Vaya a todas sus citas
- Reprogramar cualquier cita perdida