

## Saber Antes De Ir



### Lo Básico:

- Dígale a su terapeuta acerca de:
  - Sus síntomas
  - Como sucedió su lesión
  - Resultados de otros exámenes o pruebas
  - Sus tareas de trabajo
  - Otras visitas médicas o a terapeutas
  - Que le da alivio a sus síntomas
- Su terapeuta hará un plan de tratamiento para usted, que incluirá metas a corto plazo, a largo plazo y para el hogar, para ayudarlo a volver al trabajo
- Las visitas duran entre 30 minutos a 1 hora

### ¿Preguntas o preocupaciones?

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

La terapia física (TF) puede ayudar con el dolor y/o ayudar a mover los músculos y las articulaciones sin ningún problema. A menudo, la cirugía y el uso de medicamentos a largo plazo no son necesarios. El terapeuta puede incluir ejercicios que se enfocan en la fuerza, el movimiento y el equilibrio, y también puede pedirle que haga otras cosas para ayudarlo con los músculos y las articulaciones. Es posible que también le enseñe cómo evitar que estos problemas vuelvan a suceder. El objetivo es ayudarlo a ser capaz de moverse o caminar y aprender a hacer sus tareas de trabajo de forma segura y que pueda volver a trabajar.

### ¿Que Esperar?

#### Su Evaluación:

- Llegue 15-20 minutos antes de su primera cita para llenar papeles
- Vestir:
  - Ropa cómoda y holgada
    - Mangas cortas para lesiones en la parte superior del cuerpo
    - Pantalones cortos para lesiones de la parte inferior del cuerpo
  - Calzado adecuado
  - No use joyas
- Traer:
  - Una lista de todos los medicamentos que está tomando
  - Cualquier informe médico o resultados de pruebas sobre su lesión
  - Cualquier férula, aparatos ortopédicos, etc. que esté utilizando
  - Una identificación con foto
- Siga los consejos de su médico acerca de sus medicamentos
- Su cita será con un terapeuta con licencia y se enfocará en las diferentes capacidades físicas y funcionales que afectan su capacidad de trabajo

#### Citas de Seguimiento:

- Vaya a todas sus citas
- Pida citas adicionales si no asistió a citas anteriores
- Siga su programa de ejercicios en casa