



SABER ANTES DE IR TERAPIA ACUÁTICA (TA)

La terapia acuática es ideal para aquellos que tienen dificultades para hacer ejercicios mientras están de pie o caminando. También es ideal para aquellos que tienen dificultades para hacer terapia física sobre superficies duras debido a dolor de espalda baja o dolor en caderas, tobillos o rodillas. La terapia acuática pone poco o ningún estrés adicional en su cuerpo. También puede ayudar a disminuir el impacto del ejercicio y aliviar el dolor. No necesita saber nadar, pero si tiene miedo al agua por favor hable con tu terapeuta.

¿QUE ESPERAR?

Su Evaluación:

- Llegue 15-20 minutos antes a su primera cita para llenar papeles
- Vestir:
 - Traje de baño o ropa que no le importe mojar - también puede traer estos artículos con usted para cambiarse
 - Flip flops o zapatos de agua
 - No use joyas
- Traiga:
 - Una lista de todos los medicamentos que está tomando
 - Cualquier informe médico o resultados de pruebas sobre su lesión
 - Cualquier férula, aparato, etc. que esté utilizando
 - Una identificación con foto
 - Una toalla
 - Artículos personales para después de la consulta: ropa seca para cambiarse; si hay duchas disponibles, jabón, champú, etc.
- Siga los consejos de su médico sobre sus medicamentos
- Planifique tiempo antes y después de su cita para cambiarse de ropa
- Su terapeuta o terapeuta ocupacional con licencia puede poner a prueba su fuerza, músculos, nervios, nivel de dolor, cuán flexible es, cómo se mueve normalmente y con qué frecuencia se mueve normalmente

Citas de seguimiento:

- Vaya a todas sus citas
- Pida citas adicionales si no asistió a citas anteriores
- Siga su programa de ejercicios en casa
- Las visitas de seguimiento pueden incluir asistentes de terapia física u ocupacional con licencia

LO BÁSICO:

- Dígale a su terapeuta acerca de:
 - Sus síntomas
 - Cómo ocurrió su lesión
 - Resultados de otros exámenes o pruebas
 - Sus tareas de trabajo
 - Otras visitas al médico o a terapeutas
 - Lo que le da alivio para sus síntomas
- Se creará un plan de tratamiento para usted 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.



Este contenido no pretende ser un sustituto del asesoramiento médico profesional. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de salud calificado para cualquier pregunta que pueda tener.

ONECALLCM.COM