



SABER ANTES DE IR TERAPIA DE MASAJE (TM)

La terapia de masaje se enfoca 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 con licencia en masajes hablarán 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. Sea honesto acerca de su condición de salud
- Llegue 15-20 minutos antes de su primera cita para llenar papeles
- Traer:
 - Una lista de todos los medicamentos que está tomando
 - Cualquier informe médico o resultados de las pruebas sobre su lesión
 - Una identificación con foto
- No use joyas
- Cambie su cita si tiene fiebre, irritaciones de la piel (quemaduras solares o hiedra venenosa), o si está tratando de estabilizar sus medicamentos
- Tome mucha agua y no coma justo antes de su masaje
- Por favor, siga los consejos de su médico sobre sus medicamentos
- Antes de que empiece el masaje, el terapeuta le dirá los pasos a seguir en su plan de tratamiento y dejará la habitación para que se desnude, asegúrese que se siente cómodo
- Asegúrese de que el terapeuta conozca su nivel de comodidad mientras está en la mesa de masaje, si usted se siente frío o caliente, o si se siente incómodo
- Una vez que el masaje termine, el terapeuta dejará la habitación para que vuelva a vestirse
- Después de su masaje, usted puede sentirse aturdido o mareado, tómese su tiempo para salir de la mesa, no salte directamente

Citas de Seguimiento:

- Tome mucha agua
- Vaya a todas sus citas
- Pida citas adicionales si no asistió a citas anteriores

LO BÁSICO:

- Sólo la parte del cuerpo en la que se trabajará será descubierta, el resto de su cuerpo será cubierto
- Dígame a su terapeuta acerca de:
 - Sus síntomas
 - Cómo ocurrió su lesión
 - Resultados de otros exámenes o pruebas
 - Sus tareas de trabajo
 - Otras visitas médicas o a terapeutas
 - Qué le da alivio a sus síntomas
- 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