

Nos complace anunciar que aceptamos los siguientes seguros:

- AmeriHealth
- Align Networks, Inc.
- Cigna HealthCare
- Cypress Care
- Evercare
- Healthnet
- Horizon Blue Cross Blue Shield HMO & PPO
- Independence Blue Cross PPO
- Medicare
- New Jersey SNP
- Oxford Health Plans
- United Healthcare
- Universal SmartComp
- US Family Health Plan

Michelle recibió su Maestría en Terapia Física de la Universidad de Boston y su doctorado en la Universidad Estatal de Nueva York en Stony Brook. Ella es un miembro de la American Physical Therapy Association, la Sección de Salud de la Mujer, la Sociedad Internacional de Dolor pélvico y la Asociación Nacional de la vulvodinia.

NJ License #40QA00944200
NY license # 62 022409

SERVICIOS DE TERAPIA FISICA PARA LA MUJER



Michelle Dela Rosa, PT, DPT Maestria en Terapia Fisica

Whitehorse Executive Center
1245 Whitehorse-Mercerville Road
Suite 401
Hamilton, NJ 08619
(609) 379-0900
www.delarosaPT.com

SERVICIOS DE TERAPIA FÍSICA PARA LA MUJER

Hoy en día las mujeres se ocupan más de su salud. El envejecer conlleva a problemas físicos comunes. Los terapeutas físicos pueden tratar muchas de estas afecciones. Los terapeutas físicos son expertos en los sistemas musculoesquelético y neuromuscular del organismo. Pueden ayudar a guiar a la mujer a mantener su nivel actual de salud o a recuperarse cuando no esté funcionando bien físicamente.

DOLOR EN EL FONDO PELVIANO

El dolor pélvico es una afección grave y a veces debilitante que puede afectar el funcionamiento cotidiano. Por razones que incluyen los problemas musculares, nerviosos y de las coyunturas, podría presentarse dolor y tensión en los músculos del fondo pelviano o en cualquier lugar del área de la pelvis. El dolor pelviano podría causar dificultad al sentarse, caderas, la espalda, el bajo vientre o el área genital.

Entre las afecciones dolorosas que podrían mejorar con la terapia física se encuentran: el síndrome del levator ani, la dispareunia, la vestibulitis vulvar, la neuralgia púdica, la vulvodinia, el vaginismo, el anismo, la cystitis intersticial y la disfunción de la articulación sacroilíaca.

La evaluación incluye el reconocimiento musculoesquelético de la fuerza muscular y la simetría del fondo pelviano y la identificación de puntos desencadenantes. El tratamiento incluye: masaje, y la liberación de los puntos desencadenantes del fondo pélvico y las estructuras adyacentes. La biorretroalimentación por

(EMGS) puede utilizarse para relajar y fortalecer los músculos del fondo pelviano. La terapia física puede corregir el desequilibrio de las coyunturas y los músculos e incluir ejercicios terapéuticos y un programa de mantenimiento que consiste en ejercicios en el hogar.

EL DOLOR Y LA DIFUNCIÓN PRENATAL Y DE POSPARTO

Al pasar por el embarazo el organismo experimenta muchos cambios. Los cambios hormonales que se producen durante el embarazo causan que los ligamentos se estiren. Esto puede agravar problemas existentes o crear nuevos problemas de disfunción de las articulaciones o los músculos a medida que el bebé va creciendo.

Los terapeutas físicos pueden ayudar a las futuras mamás a reducir el dolor, aprender la mecánica apropiada de su cuerpo y a hacer ejercicios que las ayude a aumentar su fuerza y flexibilidad.

La debilidad del abdomen y el fondo pelviano son un problema común después del embarazo y el parto. La terapia física puede ayudar a fortalecer estas áreas para prevenir y tratar la disfunción.

LA INCONTINENCIA URINARIA

La incontinencia urinaria afecta a más de 13 millones de estadounidenses. Esta dolencia consiste en la pérdida involuntaria de la orina. A menudo, los músculos debilitados del fondo pelviano forman un cabestrillo que rodea la vagina, uretra, vejiga, y el recto. Cuando este "cabestrillo" que soporta estos órganos no está funcionando bien, es posible que ocurra la pérdida de orina. La terapia física puede

controlar la incontinencia urinaria por medio de un programa específico de educación y ejercicio.

Entre los problemas de incontinencia que podrían mejorar con la terapia física se encuentran: la incontinencia urinaria por estrés, la incontinencia de urgencia, la incontinencia mixta, la urgencia, la frecuencia, el prolapso de los órganos pélvicos y la incontinencia fecal.

La terapia física incluirá una evaluación y un reconocimiento de la fuerza de los músculos del fondo pelviano. El tratamiento podría incluir la biorretroalimentación por electromiografía de la superficie (EMGS) de los músculos del fondo pelviano (Kegels), la estimulación eléctrica, los pesos vaginales, reentrenamiento de la vejiga e instrucción sobre un programa integral de ejercicios en el hogar. Durante el tratamiento se proveerá terapia individualizada completa.

TERAPIA PARA DESPUÉS DE UNA MASTECTOMIA

Es posible que a las mujeres que se han sometido a una mastectomía modificada o radical se les haga difícil regresar a sus actividades normales debido a la inmovilidad del hombro y las adhesiones de tejido fibroso de las cicatrices.

La terapia física puede ayudar a prevenir la formación de un exceso de tejido en las cicatrices y a aumentar la movilidad del tronco y los hombros por medio del masaje y los ejercicios. Combinada con la educación y el apoyo, la terapia física ayuda a las mujeres a recuperar la confianza en sí mismas y a poder funcionar en su vida cotidiana.