

**INSTRUCCIONES PARA LA TERAPIA casa después de una
VEHICLE MOTOR COLISIÓN**

NOMBRE: _____ FECHA: _____

Cuidados intensivos (primeras 72 horas después del accidente)

Aplique compresas de hielo en las zonas afectadas durante 10 minutos 3 veces al día, 7 días a la semana

Realizar estiramientos suaves de las zonas afectadas 1x cada día, los 7 días de la semana:

Gire la cabeza a izquierda y derecha manteniendo durante 5 segundos. cada dirección, repita 5 veces cada uno

dirección

Gire a la izquierda y la derecha sosteniendo la cintura durante 5 segundos. cada dirección, repita 5 veces cada uno

dirección

Tome el reposo en cama durante 30-60 minutos. 2 veces al día, 7 días a la semana

Evite las situaciones estresantes

No realice ejercicios extenuantes o de trabajo y no hay parques de diversiones o deportes de contacto fuertes para las próximas 4 semanas

De cuidado subagudo (3 días a 1 mes ACCIDENTE SIGUIENTE)

Aplique compresas de hielo en las zonas afectadas durante 10 minutos 1 vez al día, 7 días a la semana

Realizar estiramientos de la zona afectada 1 vez al día, 7 días a la semana como antes

Tome el reposo en cama 30-60 minutos. 1x / día cada una, 7 días a la semana

Evite las situaciones estresantes

No hacer ejercicio enérgico o el trabajo, no hay parques de diversiones

La terapia en el hogar por encima y por las restricciones están en vigor hasta nuevo aviso.

RECOMENDACIONES PARA LA GRAVE, EN TERAPIA DE LA OFICINA:

[X] el paciente requiere un examen físico especializado, de las zonas afectadas

[X] 3x fisioterapia cada semana durante 4 semanas

[X] quiropráctica 3x a la semana durante 4 semanas, la manipulación

Dr. Alex Temple, DC

Recuperación de quiropráctica

972-820-5880

Austin Ranch 5805 Saintsbury Dr Ste 107 The Colony, TX 75056

Norte Dallas 12240 Inwood Road # 230a Dallas, TX 75244

Highland Park 5757 W. Lovers Lane, Suite 213, Dallas, TX 75209