

REHAB ONE PROGRAMAS

DEDICATED TO QUALITY & RESULTS

REHAB ONE PHYSIOTHERAPY PARRAMATTA

Suite 701 Level 7
2 -10 Wentworth Street
Parramatta NSW 2150

ABN 69 091 871 528

T 02 9687 9399
F 02 9687 9396

REHAB ONE PHYSIOTHERAPY ROCKDALE

Suite 201 Level 2
27-29 King Street
Rockdale NSW 2216

ABN 69 091 871 528

T 02 9567 0099
F 02 9567 1755

REHAB ONE PHYSIOTHERAPY CAMPBELLTOWN

Suite 2 Level 1
101 Queen Street
Campbelltown NSW 2560

ABN 73 099 458 401

T 02 4640 8888
F 02 4640 8899

service@rehab-one.com.au

www.rehab-one.com.au



Tiempo libre



Trabajo



Actividades funcionales y hogareñas

DISFRUTAR DE LA VIDA Y DEL TRABAJO

PATIENT INFORMATION

SPANISH

REHAB ONE PHYSIOTHERAPY & PSYCHOLOGY SERVICES



Rehab One Physiotherapy Parramatta and Rehab One Physiotherapy Rockdale are independently owned and operated by Rehab One Physiotherapy Pty Ltd.

Rehab One Physiotherapy Campbelltown is independently owned and operated by Rehab One Physiotherapy Campbelltown Pty Ltd.

Phone: (02) 9687 9399
www.rehab-one.com.au

¡bienvenido!

Rehab One es un equipo de fisioterapeutas y psicólogos experimentados para ayudarle en la recuperación y en reducir el impacto que el dolor está teniendo en todos los aspectos de su vida.

nuestros éxitos

Una encuesta de personas que participaron en nuestros programas de ejercicios reveló que después de seis semanas:

- ✓ el 80% se sentía más fuerte
- ✓ el 70% era capaz de hacer cosas como las compras, cortar el césped y jugar con los hijos con mayor facilidad.
- ✓ el 69% indicó sentir menos dolor

¿cómo puede ayudarle el programa de Rehab One?

Nuestra meta es simplemente ayudarle a recuperarse de la lesión para que pueda gozar nuevamente de la compañía de sus familiares y amigos y de los colegas del trabajo.

Como resultado de una extensa investigación hemos descubierto que se puede recuperar más rápidamente de las lesiones con un programa de ejercicios especialmente diseñado que se concentra en su lesión específica.



Apoyo en la fisioterapia



Auto ayuda

Cada programa de Rehab One está diseñado y supervisado por un fisioterapeuta de Rehab One en un gimnasio cercano a donde vive o trabaja. Haremos lo siguiente:

1. Examinar y evaluar su dolor y el ritmo de recuperación
2. Diseñar ejercicios específicos con el apoyo de su médico para ayudarle:
 - ✓ A volver a las actividades de su estilo de vida que usted disfruta
 - ✓ A aumentar la fuerza, la confianza y la flexibilidad
 - ✓ A entender y aprender cómo reducir el dolor
 - ✓ A aprender las maneras de evitar que la lesión reaparezca
 - ✓ Aprenda cómo controlar recrudescimientos menores del dolor si estos se presentaran.

¿el dolor está afectando sus estados de ánimo?

A veces la gente puede sentirse abrumada cuando no se recupera de las lesiones como se esperaba. Los pacientes que han sentido dolor durante largos períodos de tiempo dicen sentirse aislados, tristes, frustrados, enojados, temerosos, ansiosos, preocupados y sienten que las cosas progresan “fuera de su control”.

Piensa que:

- ¿El dolor le impide socializar y disfrutar del tiempo con la familia y los amigos?
- ¿El dolor le impide practicar los deportes y los pasatiempos que disfruta?
- ¿El dolor le impide volver a su vida y trabajo normales?
- ¿El dolor le controla y usted no puede controlar el dolor?
- ¿Tiene ansiedad o depresión?

Si uno o más de los puntos anteriores describe la manera en que se siente, un psicólogo de Rehab One podría trabajar con usted para abordar sus inquietudes, establecer metas y enseñarle las maneras de controlar el dolor y reducir el impacto que está teniendo en su vida.

¿cuál es el primer paso?

1. Obtenga un pase o remisión (de su doctor, su asegurador, su proveedor de servicios de rehabilitación o su empleador)
2. Deberá evaluarse su estado. Esto consiste en:
 - ✓ Evaluar la lesión y la recuperación hasta la fecha
 - ✓ Examinar sus actividades en casa y en el trabajo
 - ✓ Medir su fuerza y flexibilidad
 - ✓ Entender cómo está sobrellevando la aflicción en este momento

un nuevo comienzo

Después de la evaluación, ¡ya está en camino para convertirse en una persona mejor, más fuerte y con más confianza! Nos comunicaremos con usted una vez que recibamos la aprobación del programa por parte de su doctor y de su asegurador.

¿qué necesita traer?

- Radiografías y/o tomografías
- Pantalones cortos y camiseta
- Zapatillas de deportes o calzado cerrado
- Gafas para leer (si las necesita)

ubicación de los gimnasios

Elegimos gimnasios amigables, tranquilos, accesibles al transporte público y con estacionamiento.

- Bankstown
- Blacktown
- Bossley Park
- Burwood
- Campbelltown
- Campsie
- Five Dock
- Hurstville
- Liverpool
- Marrickville
- Meadowbank
- Merrylands
- North Ryde
- Pagewood
- Parramatta
- Penrith
- Rockdale
- St Marys
- Surry Hills
- Sutherland

LUGARES DE LAS EVALUACIONES

- Campbelltown
- Parramatta
- Rockdale