

Ciropractic Care

When and how did the pain start? ¿Cuándo y cómo empezó el dolor?

Where is the pain felt? ¿Dónde se siente el dolor?

Describe the pain—is it sharp, dull, searing/burning, or throbbing? Describa el dolor: ¿es agudo, sordo, abrasador/ardor o punzante?

Does it come and go, or is it continual? ¿Va y viene o es continuo?

Did the pain start as a result of an injury? ¿El dolor comenzó como resultado de una lesión?

What activities/circumstances make it better or worse? ¿Qué actividades/circunstancias lo mejoran o empeoran?

Your lower back is a little tender. Tu espalda baja está un poco sensible.

You have a lot of tension in your neck. Tienes mucha tensión en el cuello.

Raise your right arm. Levanta tu brazo derecho

Raise your left arm. Levanta tu brazo izquierdo

Look up please. Mira arriba por favor.

Look down please. Mira abajo por favor

Look to the right please. mira a la derecha por favor

Look to the left please. mira a la izquierda por favor

There is pressure on the nerves. Hay presión sobre los nervios.

There is misalignment. Hay desalineación

Your muscles are tight here. Tus músculos están tensos aquí.

Put your chin down. Baja el menton.

Vocab

Activator	Activador
Acupressure	acupresión
Acupuncture	Acupuntura
Back Pain	Dolor de espalda
Adjustment	Ajustamiento
Afferentation	aferenciación
Annulus	anillo
Atlas	Atlas
Arthritis	Artritis
Axis	Eje
Biomechanics	Biomecánica
Carpal Tunnel Syndrome	Síndrome del túnel carpiano
Cavitation	Cavitación
Central Nervous System	Sistema nervioso central
Cerebellum	Cerebelo
Cervical Spine	Columna cervical
Chronic Back Pain	Dolor de espalda cronico

Vocab Continued

Coccyx	Cóccix
Cox Flexion Distraction Technique	Técnica de distracción en flexión de Cox
Cranium	Cráneo
Diagnosis	Diagnóstico
Disc Herniation	Hernia discal
Diversified	Diversificado
Dynamic Thrust	Empuje dinámico
Electric Stimulation	Estimulación eléctrica
End Plate	Placa final
Ergonomics	Ergonomía
Extensors	extensores
Facet Joints Carillas Articulares	Carillas Articulares
Flexion	Flexión
Flexors	Flexores
Foraminal Stenosis	Estenosis foraminal
Heat Therapy	Terapia de calor
Intervertebral Disc	Disco intervertebral
Intersegmental Traction	Tracción intersegmental
Joint	Articulación
Kyphosis Curve	Curva de cifosis
Ligament	Ligamento
Long Lever Manipulation	Manipulación de palanca larga
Lordotic Curve	Curva lordótica
Low Force Adjusting	Ajuste de baja fuerza
Lumbar Roll	Rollo lumbar
Lumbar Spine	Espina lumbar
Lumbar tension	tensión lumbar
Manipulation	Manipulación
Massage	Masaje
Migraine	Migraña
Misalignment	Desalineación
Mobilization	Movilización
Motion Palpation	Palpación del movimiento
Muscle	Músculo
Musculoskeletal	musculoesquelético
Nerve Root	raíz nerviosa
Neuritis	Neuritis
Orthotics	Ortesis

Vocab

Osteoporosis	Osteoporosis
Parasthesia	parestesia
Pelvic Blocking	Bloqueo pélvico
Peripheral Nueropathy	Neuropatía periférica
Plantar Fascitis	fascitis plantar
Range of Motion	Rango de movimiento
Rheumatoid Arthritis	Artritis reumatoide
Sacroiliac Joint	Articulación sacroilíaca
Sacrum	Sacro
Sciatic Nerve	Nervio ciático
Sciatica	Ciática
Scoliosis	Escoliosis
Sleep Apnea	Apnea del sueño
Slipped Disc	Hernia discal
Spinal Columm	columna vertebral
Spinal Cord	Médula espinal
Sprain	Esguince
Subluxation	Subluxación
Symptom	Síntoma
Thoracic Spine	Columna torácica
Vertebra	Vértebre
Body Parts	
La Frente	The Forehead
Ceja	Eyebrow
Oido	Ear
Nariz	Nose
Panza/Estomago	Stomach
Rodilla	Knee
Ojo	Eye
Cachete	Cheek
Los dientes	The teeth
La Boca	the mouth
El Cuello	the neck
El codo	the elbow
El pecho	the chest

Los Dedos De Pie	Toes
La Espalda	the Back
La Mano	the hand
Los Dedos	Fingers
La Pierna	leg
El pie	foot
El hombro	Shoulder
El brazo	the arm
La Muneca	the wrist
La Cadera	hips
Las Nalgas	the butt
El tobillo	the ankle

Movement Direction

Up	
Down	Arriba
Right	Abajo
Left	Bien
Straight	Izquierda
Left	Derecho
Lower	Izquierda
Pulsate	Más bajo
Move	Latir
Bend	Mover
Straighten	Doblar
	Enderezar

Questions about Babies

Tu bebe si duerme bien? Does your baby sleep well?

Does your baby have a lot of colic? Tu bebe tiene colico?

Is your baby very gassy? Es su bebe muy gaseosa?

Spinal manipulation, which involves the high-velocity, low-amplitude treatment that is usually performed by a chiropractor using hands to make spinal adjustments.

Manipulación espinal, que implica el tratamiento de alta velocidad y baja amplitud que generalmente realiza un quiropráctico usando las manos para realizar ajustes espinales.

Spinal mobilization, which is gentler than spinal manipulation but still puts the joints through the full range of motion.

Movilización espinal, que es más suave que la manipulación espinal pero aún así hace que las articulaciones realicen todo el rango de movimiento.

Strengthening and/or stretching exercises to improve muscle balance, strength, and coordination.

Ejercicios de fortalecimiento y/o estiramiento para mejorar el equilibrio, la fuerza y la coordinación muscular.

Patient education to improve posture and motor control, as well as possibly reduce anxiety.

Educación del paciente para mejorar la postura y el control motor, así como posiblemente reducir la ansiedad.

Transcutaneous electrical nerve stimulator (TENS), which is typically a small unit that sends low-voltage pulses to the area of pain to help alter sensations and provide relief.

Estimulador nervioso eléctrico transcutáneo (TENS), que suele ser una unidad pequeña que envía pulsos de bajo voltaje al área del dolor para ayudar a alterar las sensaciones y brindar alivio.

Cervical traction to help lift the head and reduce pressure on the spinal discs and nerve roots, which may temporarily relieve neck, shoulder, and/or arm pain.

Tracción cervical para ayudar a levantar la cabeza y reducir la presión sobre los discos espinales y las raíces nerviosas, lo que puede aliviar temporalmente el dolor de cuello, hombros y/o brazo.

Other treatments used by a chiropractor could include massage, ultrasound, nutrition guidance, heat therapy, and/or cold therapy.

Otros tratamientos utilizados por un quiropráctico podrían incluir masajes, ultrasonido, orientación nutricional, terapia de calor y/o terapia de frío.