



## Maikling Buod

Ang low back pain ay madalas na dulot ng muscle strain, joint irritation, o disc-related issues. Karamihan ay bumubuti sa banayad na galaw, core retraining, at pacing — ang mahabang bed rest ay nakakapagpabalang ng pagbawi.

### Edwin Manarang, RN

MAKIPAG-USAP SA AMING TEAM

TELEPONO

(630) 915-5174

EMAIL

info@philippianshomecare.com

ORAS

9:00 AM hanggang 5:00 PM

Kontakin kami ngayon para sa  
personalized na pangangalaga



I-scan gamit ang camera ng telepono · i-  
tap ang link.

Ang brochure na ito ay para sa impormasyon lamang—hindi kapalit ng medikal na payo, diagnosis, o paggamot.



## Mainit na pagbati.

Matatag na gawain at magiliw na suporta ang malaking tulong. Inilalahad ng brochure na ito ang dapat mong malaman, bantayan, at kung paano kami tumutulong sa bahay.

*“Sa tamang suporta, mananatiling komportable, independent, at puno ng mga bagay na mahal mo ang araw-araw.”*

## Sa loob ng brochure na ito

- Ano ang dapat malaman tungkol sa iyong pag-aalaga
- Mga senyales na bantayan at kailan tumawag
- Mga gawi na panatilihin kang matibay at steady
- Paano makontak ang aming team



# Pagbawi mula sa Low Back Pain

Spine Care at Movement Continuum



Magiliw na pangangalaga sa bahay na tumutulong sa iyong manatiling ligtas, komportable, at independent sa sariling tahanan.

Isang friendly na gabay para sa iyo at sa  
iyong pamilya

## ARAW-ARAW NA PAG-AALAGA



### ● Pag-aalaga sa Bahay

Maliliit at matatag na hakbang araw-araw ang nagpapanatili ng ginhawa at ligtas na galaw.

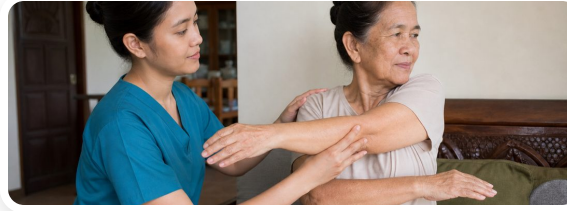
Ang aming mga nurse at caregiver ay nakikipagtulungan sa doktor at pamilya para bawat pagbisita sa bahay ay may patuloy na progreso.

- Manatiling aktibo: maikling lakad kada 1–2 oras; iwasan ang mahabang bed rest na lalong nagpapahina sa likod.
- Core retraining: pelvic tilts, dead-

### Nursing care at gamot

- Dalubhasang nursing sa bahay para sa assessment, wound care, ligtas na gamot, at koordinasyon ng pagbisita kasama ang iyong doktor.

## BANTAYAN NANG MABUTI



### ● Ano ang Dapat Bantayan

Kapag maagang nalalaman ang mga senyales, mas mabilis ang ginhawa at mas ligtas ang araw.

- Subaybayan ang lokasyon, lakas, at radiation ng sakit papuntang puwet, hita, o ibaba ng tuhod.
- Pansinin ang pamamanhid, panghihina ng binti, o pagbabago sa lakad at postura.

### Magandang malaman

- Karamihan ng non-specific low back pain ay bumubuti sa loob ng 4–6 linggo sa galaw at pacing.

**Kailan tumawag:** Biglaang sakit, hirap huminga, mataas na lagnat, o pagkalito—tawagan ang nurse o doktor. Tumawag sa **911** sa emergency.

## MANATILING MATIBAY



### ● Manatiling Matibay at Steady

Mga gawi sa wellness na panatilihin kang gumagalaw, balanse, at independent sa bahay.

Maliliit na hakbang ang may malaking epekto: isang stretch, isang balanseng pagkain, o maikling lakad ay maaaring magpasaya ng buong araw.

- Pagbuhat: panatilihin malapit ang dala, hinge sa hips, at iwasang umikot habang may bigat.
- Sitting hygiene: lumbar support, patag ang paa, at tumayo o lumakad kada 30 minuto.
- Strength routine: glute bridges, squats sa upuan, at planks 3 araw bawat linggo.