

Evaluation / Intake

Tell me more about your injury.	Cuénteme más sobre su lesión.
Is this your first time in physical therapy?	¿Es su primera vez en fisioterapia?
What activities make your symptoms worse/-better?	¿Qué actividades empeoran/mejoran sus síntomas?
Have you fallen recently?	¿Se ha caído recientemente?
Do you use any assistive device at home?	¿Usa algún dispositivo de asistencia en casa?

Pain & Symptom Clarification

Does the pain come and go, or is it constant?	¿El dolor va y viene o es constante?
Is the pain worse in the morning or at night?	¿El dolor es peor por la mañana o por la noche?
Do you feel weakness?	¿Siente debilidad?
Do you feel tingling or numbness?	¿Siente hormigueo o entumecimiento?

Movement & Positioning

Move slowly, please.	Muévase despacio, por favor.
Stay relaxed.	Manténgase relajado/a.
Let me move your arm/leg.	Déjeme moverle el brazo/la pierna.
Does this position feel okay?	¿Esta posición se siente bien?
Try not to tense your muscles.	Trate de no tensar los músculos.

Exercise Cues

Keep your knees aligned with your toes.	Mantenga las rodillas alineadas con los dedos de los pies.
Squeeze your glutes.	Apriete los glúteos.
Maintain this posture.	Mantenga esta postura.
Go at your own pace.	Vaya a su propio ritmo.
We'll do three sets of ten.	Haremos tres series de diez.

Gait Training / Transfers

I'm going to help you stand up.	Voy a ayudarlo a ponerse de pie.
Scoot forward to the edge of the chair.	Muévase hacia adelante hasta el borde de la silla.
Lean forward, then push up with your arms.	Inclínese hacia adelante, luego empuje con los brazos.
Take small steps.	Dé pasos pequeños.
Turn carefully.	Gire con cuidado.

Education / Discharge

Try to avoid long periods of sitting.	Trate de evitar sentarse por períodos largos.
Apply ice for 15 minutes after activity.	Aplique hielo por 15 minutos después de la actividad.
Your exercises should not increase your pain.	Sus ejercicios no deben aumentar su dolor.
Keep doing your exercises every day.	Siga haciendo sus ejercicios todos los días.

Cardiopulm

Try to breathe slowly and deeply.	Trate de respirar lenta y profundamente.
Tell me if your chest feels tight.	Avíseme si siente presión en el pecho.
Do you feel short of breath?	¿Siente falta de aire?
Presión arterial	Blood pressure
Frecuencia cardíaca	Heart rate
Fatiga al esfuerzo	Exertion fatigue

Neuro

Move the stronger side to help the weaker side.	Use el lado más fuerte para ayudar al lado más débil.
Try to open and close your hand.	Trate de abrir y cerrar la mano.
We are working on coordination.	Estamos trabajando en la coordinación.
Look straight ahead while walking.	Mire al frente mientras camina.
Debilidad unilateral	One-sided weakness
Pérdida de equilibrio	Loss of balance
Marcha hemiparética	Hemiparetic gait

Ortho

Rango de movimiento	Range of motion
Fortalecimiento	Strengthening
Inflamación	Swelling/inflammation
Inestabilidad articular	Joint instability