

BACKGROUND

Back pain is a frequent complaint addressed at the Hombro a Hombro clinic in rural Honduras where the predominant occupations are subsistence farming and labor-intensive housework. The current treatment standard is a set quantity of mild analgesic medication. Some also self-treat with over-thecounter steroids. Under the COPC model, the local physician, Dr. Castillo, and the Health Committee identified back pain as an issue to address.

OBJECTIVE

Introduce self-directed physical therapy as a treatment option for back pain in the patients of the Hombro a Hombro clinic.

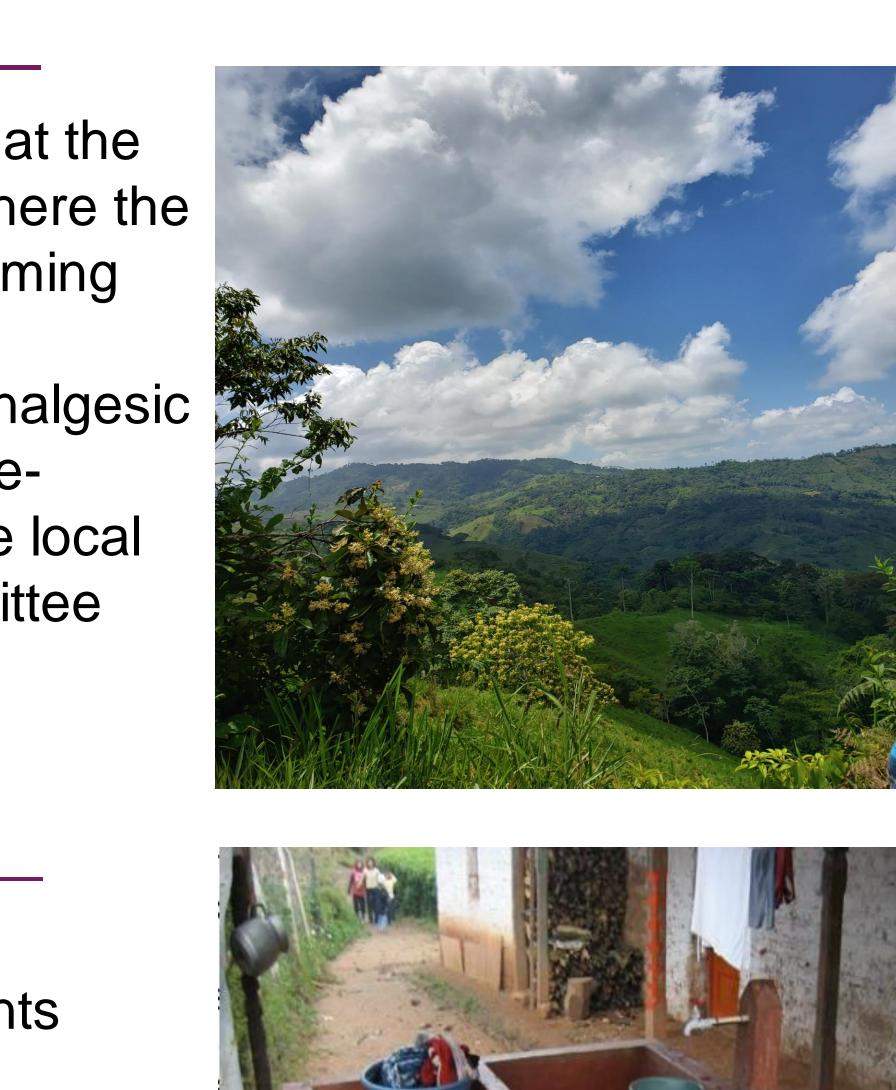
METHODS

- All willing patients who presented with back pain were taught physical therapy exercises and given therapy sheets.
- Patient's age, type of back pain (full, upper, or lower), and medication (if given) were recorded. Patients who listed phone numbers were
 - contacted for a follow up survey.

Ejercicios para la espalda	Dolor de cuello y espalda superior
La mayoría de los dolores de espalda se deben a la falta de ejercicio o a una lesión. Estos ejercicios le permitirán a moverse mejor y a fortalecer los músculos que sostienen la espalda. Realice los ejercicios lentamente. Si siente dolor durante los ejercicios, deje de hacerlos y hable con el médico o fisioterapeuta.	La mayoría de los dolores de espalda se deben a la falta de ejercicio o a una lesión. ejercicios le permitirán a moverse mejor y a fortalecer los músculos que sostienen l Realice los ejercicios lentamente. Si siente dolor durante los ejercicios, deje de hace hable con el médico. Recuéstese de espaldas sobre una superficie firme, como el pi
Recuéstese de espaldas sobre una superficie firme, como el piso o una colchoneta. Repita cada ejercicio 1 o 2 veces al diá por 2 meses.	colchoneta. Repita cada ejercicio 1 o 2 veces al dia por 2 meses.
Inclinación de la pelvis Contraiga el estómago y los glúteos. Empuje la región lumbar hacia el piso. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego relaje.	Giro de barbilla 1. Acerque la barbilla a su pecho. 2. Haga girar lentamente la cabeza hacia la izquierda y luego hacia la derecha. 3. Relájese y repita el ejercicio
Rodilla al pecho. Acerque una rodilla al pecho hasta que sienta un leve estiramiento en la región lumbar y en los glúteos. Mantenga la posición durante 10 segundos y luego baje el pie. Repita el ejercicio con la otra rodilla.	
Las dos rodillas al pecho Acerque lentamente las dos rodillas al pecho. Mantenga la posición durante 5 segundos, con la espalda relajada y plana sobre el piso.	 Encogimiento de hombros 1. Encoja los hombros, subiéndolos hacia las orejas. 2. Baje los hombros y repita el ejercicio
Curvarse hacia arriba Flexione las rodillas. Cruce los brazos sobre el pecho y levante los hombros hasta que dejen de hacer contacto con el piso. Luego, regrese lentamente a la posición inicial.	

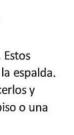
Introducing the Idea of Physical Therapy Exercises as an Option to Treat Back Pain in the Patient **Population of Rural Honduras**

Krishna Detroja, DO; Tania Castillo, MD; Mark Meyer, MD; Alan Finkelstein, MD; Randy Kolb, MD UPMC Shadyside Family Medicine Residency, Pittsburgh, PA USA. Clinica Hombro a Hombro, San Jose del Negrito, Yoro, Honduras.













- From February-September 2023, 45 patients agreed to try self-directed physical therapy exercises. Most patients also received medication (ibuprofen, paracetamol, Flexeril, meloxicam).
- Three of the seven people who left telephone numbers agreed to a follow-up survey. They reported home exercises were completed 4-5 times a week and that an in-person demonstration by Dr. Castillo was helpful.
- Surveyed and anecdotal accounts report improvement in symptoms, and patients have recommended the exercises to others.



DISCUSSION

Preliminary feedback shows patients' willingness to utilize self-directed physical therapy.

Treatment effectively responded to a community concern identified through the COPC model.

Benefits include improvement in symptoms and a sustainable alternative treatment to medication.

Identified challenges include limited provider time to demonstrate and teach the physical therapy exercises, patient literacy levels, patient adherence, and patient ability to do exercises correctly at home.

CONCLUSION

Physical therapy is a treatment option for back pain in rural Honduras.

Effectiveness is evidenced by plans by the clinician to extend treatment to other joints (shoulders and knees).

COPC model was used effectively and demonstrated local uptake of a newly-introduced care modality.



