



CHIROPRACTIC & INJURY CARE

The Bradenton Relief Guide

What's actually causing your back, neck, or knee pain —
and what to do about it.

Dr. Matthew Frahm, DC & the SYMETRix team
Bradenton, FL · (941) 746-2612

1. Why the pain keeps coming back

Think of pain like the warning light on your dashboard. A pain pill can switch the light off — but it doesn't fix what turned it on. That's why the ache fades for a while, then comes right back. Real relief comes from finding the source: a joint that isn't moving well, a muscle that's guarding it, or a nerve that's irritated. Once you know which one it is, you know what to do about it.

2. Three 60-second self-checks

These won't diagnose you, but they'll point you in the right direction. Move slowly and stop if anything sharpens.

Is it the joint? Slowly turn or bend toward the sore side. If it's stiff and achy at the end of the motion but eases as you move, that often points to a joint that isn't gliding the way it should.

Is it the muscle? Gently press the tender area. If it's a tight, ropey band that's sore to the touch and feels better with light movement or heat, that's usually muscle.

Is it the nerve? Notice any burning, tingling, or a line of pain that travels down an arm or leg. Traveling symptoms are a sign a nerve may be involved — that's the one to get looked at sooner rather than later.

3. Four gentle moves before your day

Do these slowly, within a comfortable range. If a move increases pain or sends symptoms down an arm or leg, stop and skip it.

1. **Chin nods** — sitting tall, gently draw your chin straight back (a soft "double chin"), hold 3 seconds, release. 5 times. Eases the "tech-neck" load.
2. **Open-book** — lie on your side, knees bent, and slowly rotate your top arm open toward the ceiling and back. 5 slow reps each side. Wakes up a stiff mid-back.
3. **Standing back bend** — hands on your hips, gently lean back a few degrees, hold 2 seconds, return. 5 times. Counters all-day sitting.
4. **Seated figure-4** — ankle across the opposite knee, sit tall, hinge forward gently until you feel a stretch in the hip. Hold 20 seconds each side. Calms tight hips that feed low-back and knee pain.

4. When to stop self-treating and get looked at

Please have it evaluated promptly if you have: pain that travels down an arm or leg, numbness or weakness, pain that wakes you at night, a headache that's different or more intense than usual, or pain after any fall or accident.

5. Knee pain: the non-surgical path

A lot of knee pain isn't a surgical problem — it's a mechanical one: how the joint tracks, the strength around it, and how you load it day to day. Before anyone talks about surgery, it's worth having the knee properly examined to see what's actually driving it. Non-surgical care helps many people move and feel better without the downtime.

6. Hurt in a car accident? Two things to know

1. The clock matters. Under current Florida law, if you've been in a crash you generally have **14 days** to begin medical care to keep your Personal Injury Protection (PIP) benefits available. Chiropractors qualify as providers. Waiting can cost you those benefits — so get evaluated, even if you "feel mostly fine" (adrenaline hides a lot in the first days).

2. Do it the right way. If you need legal guidance, the SYMETRx team can point you toward trusted local resources — done ethically, never the games some clinics play. Your health and an honest process come first.

7. Meet the SYMETRx team + your next step

SYMETRx is Dr. Matthew Frahm, DC and his professional care team — including a second doctor of chiropractic and skilled staff who handle evaluations, X-rays, and more. Dr. Matt owns the clinic and is active almost every day, so you'll have the chance to meet him. And whichever team member you see, you're treated like family, with the same commitment to honest answers and quality care — the kind of practice that explains, not upsells.

New-patient visit — \$49.

Consultation, full exam, and X-rays if medically needed. Same day when we have an opening.

Call **(941) 746-2612** and mention you found us on Instagram. Serving Bradenton, Palmetto, Ellenton & Lakewood Ranch.

This guide is general education, not personal medical advice, and doesn't create a doctor-patient relationship. Every body is different — if pain is severe, worsening, or follows an injury, see a qualified professional. Stop any movement that increases your symptoms.

Guía de Alivio de Bradenton

Qué está causando realmente su dolor de espalda, cuello o rodilla — y qué hacer al respecto.

Dr. Matthew Frahm, DC y el equipo de SYMETRx · Bradenton, FL · (941) 746-2612

1. Por qué el dolor siempre regresa

Piense en el dolor como la luz de advertencia del tablero de su carro. Una pastilla puede apagar la luz — pero no arregla lo que la encendió. Por eso el dolor se calma un rato y luego vuelve. El alivio de verdad viene de encontrar la causa: una articulación que no se mueve bien, un músculo que la protege, o un nervio irritado. Cuando sabe cuál es, sabe qué hacer.

2. Tres chequeos de 60 segundos

No son un diagnóstico, pero le orientan. Muévase despacio y deténgase si algo se agudiza.

¿Es la articulación? Gire o inclínese despacio hacia el lado adolorido. Si está rígido al final del movimiento pero mejora al moverse, suele ser una articulación que no se desliza bien.

¿Es el músculo? Presione suavemente la zona sensible. Si es una banda tensa, dolorosa al tacto y mejora con calor o movimiento ligero, normalmente es muscular.

¿Es el nervio? Fíjese si hay ardor, hormigueo, o una línea de dolor que baja por un brazo o una pierna. Los síntomas que viajan sugieren un nervio — ese conviene revisarlo pronto.

3. Cuatro movimientos suaves para empezar el día

Hágalos despacio y dentro de un rango cómodo. Si un movimiento aumenta el dolor o envía síntomas por un brazo o pierna, deténgase.

1. **Mentón atrás** — sentado y derecho, lleve la barbilla hacia atrás (una "papada" suave), sostenga 3 segundos y suelte. 5 veces.

2. **Libro abierto** — de lado, rodillas dobladas, gire despacio el brazo de arriba hacia el techo y regrese. 5 repeticiones lentas por lado.
3. **Extensión de pie** — manos en las caderas, inclínese hacia atrás unos grados, sostenga 2 segundos y regrese. 5 veces.
4. **Figura-4 sentado** — tobillo sobre la rodilla opuesta, siéntese derecho e inclínese al frente hasta sentir el estiramiento en la cadera. 20 segundos por lado.

4. Cuándo dejar de tratarse solo

Busque una evaluación pronto si tiene: dolor que baja por un brazo o una pierna, entumecimiento o debilidad, dolor que lo despierta de noche, un dolor de cabeza distinto o más intenso de lo normal, o dolor después de una caída o accidente.

5. Dolor de rodilla: el camino sin cirugía

Mucho dolor de rodilla no es un problema quirúrgico, sino mecánico: cómo se alinea la articulación, la fuerza a su alrededor y cómo la usa cada día. Antes de hablar de cirugía, vale la pena examinar bien la rodilla. El cuidado sin cirugía ayuda a muchas personas a moverse y sentirse mejor.

6. ¿Un accidente de carro? Dos cosas que debe saber

1. El tiempo importa. Según la ley actual de Florida, después de un choque generalmente tiene **14 días** para empezar atención médica y mantener sus beneficios de PIP. Los quiroprácticos califican como proveedores. Esperar puede costarle esos beneficios — hágase evaluar aunque "se sienta bien" (la adrenalina esconde mucho los primeros días).

2. Hágalo de la manera correcta. Si necesita orientación legal, el equipo de SYMETRx puede recomendarle recursos locales de confianza — de forma ética, nunca los juegos que usan otras clínicas.

7. Conozca al equipo de SYMETRx + su siguiente paso

SYMETRx es el Dr. Matthew Frahm, DC y su equipo profesional — incluyendo un segundo doctor en quiropráctica y personal capacitado que realiza evaluaciones, radiografías y más. El Dr. Matt es el dueño de la clínica y está activo casi todos los días, así que tendrá la oportunidad de conocerlo. Y sin importar con quién lo atiendan, lo tratan como de la familia, con el mismo compromiso de darle respuestas honestas y atención de calidad — una clínica que explica, no que presiona.

Visita de paciente nuevo — \$49.

Consulta, examen completo y radiografías si son necesarias. El mismo día cuando hay espacio.

Llame al **(941) 746-2612** y mencione que nos encontró en Instagram. Atendemos Bradenton, Palmetto, Ellenton y Lakewood Ranch.

Esta guía es educación general, no consejo médico personal, y no crea una relación médico-paciente. Cada cuerpo es diferente — si el dolor es fuerte, empeora, o sigue a una lesión, consulte a un profesional. Deténgase si un movimiento aumenta sus síntomas.