Uw behandelaar

Nika Spruit werkt als oefentherapeut in Ter Aar. KP-nummer: 49106806493. Afspraak: 0172-603434 of teraar@fysiotopfit.nl.

Praktische informatie

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken. Oefentherapie deelt bij veel aanvullende polissen het budget met fysiotherapie; controleer de voorwaarden voor beide behandelvormen.

Kosten en vergoeding

Vergoeding is afhankelijk van uw indicatie en polis. Aanvullende verzekeringen kunnen behandelingen vergoeden binnen hun voorwaarden en budget. Voor sommige indicaties gelden aparte regels voor de basisverzekering. Daarvoor kan een verwijzing nodig zijn en geldt voor volwassenen doorgaans het eigen risico. Zonder vergoeding betaalt u zelf. Vraag vooraf naar het actuele tarief.

Onze locaties

Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4, 2461 AA Ter Aar
0172-603434
teraar@fysiotopfit.nl

Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F, 2771 PD Boskoop
0172-212147
boskoop@fysiotopfit.nl

Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D, 2421 TP Nieuwkoop
0172-575595
nieuwkoop@fysiotopfit.nl

Algemeen
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(alleen berichten, niet bellen)

Scan voor de openingstijden

Download onze apps

Fysio Topfit

Download in de App Store

Topfit met Toppie

ONTDEK HET OP Google Play

Gratis te downloaden voor iPhone en Android.

Oefentherapie Mensendieck / Cesar

bij Fysio Topfit

Leer houdingen en bewegingen af te wisselen en activiteiten passend op te bouwen. Oefentherapie helpt u actief om te gaan met klachten thuis, op het werk en bij sport.

Maak een afspraak

Scan de QR-code of bel 085-0514000. Geef aan voor welke behandeling u een afspraak wilt.

Meer informatie: www.fysiotopfit.nl

Versie 1.1 – november 2026

Wat is oefentherapie?

Een oefentherapeut heeft een eigen hbo-opleiding Cesar of Mensendieck. De behandeling richt zich op uw bewegingsgewoontes en dagelijks functioneren, met aandacht voor lichamelijke belasting en factoren zoals spanning.

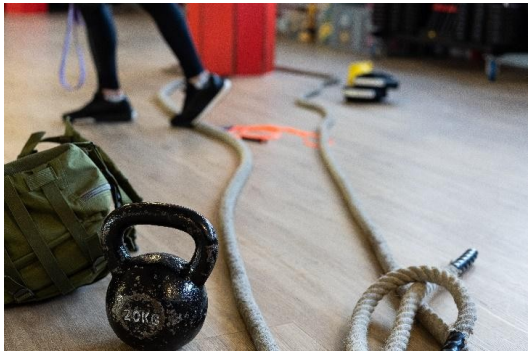
U kunt bijvoorbeeld terecht met rug-, nek- of schouderklachten, klachten bij beeldschermwerk, spanningsklachten, houdingsvragen, bepaalde ademhalingsklachten of klachten rond zwangerschap. Nieuwe medische klachten worden eerst passend beoordeeld.



Uw gewoontes onderzoeken

We bespreken wat u wilt kunnen en kijken hoe u zit, staat, beweegt en uw dag indeelt. Er is niet één ideale houding die u voortdurend moet vasthouden: afwisseling en een haalbare belasting zijn belangrijk.

Samen maken we een plan met oefeningen en praktische aanpassingen. U oefent bijvoorbeeld ontspannen bewegen, kracht, ademhaling of handelingen die op het werk lastig zijn. De oefentherapeut begeleidt u bij het toepassen in het dagelijks leven.



Zelf aan de slag

Kleine veranderingen die u volhoudt zijn belangrijker dan alles ineens anders doen. We bespreken hoe vaak u oefent, hoe u op reacties van uw lichaam let en wanneer aanpassing nodig is.

Bij Fysio Topfit werken oefentherapeut en fysiotherapeuten samen. Met uw toestemming stemmen we af met andere zorgverleners als dat helpt. Plotselinge benauwdheid of nieuwe neurologische uitval mag niet automatisch aan spanning worden toegeschreven.

Voor uw afspraak

Neem uw identiteitsbewijs, verzekeringsgegevens en eventuele verwijzing of onderzoeksuitslagen mee. Draag kleding waarin u gemakkelijk kunt bewegen. Bespreek vooraf als u ondersteuning nodig heeft bij taal of communicatie.