Uw behandelaar

Krista van Kempen en Bibi Hop begeleiden mensen met osteoporose. Neem uitslagen, uw breukgeschiedenis en adviezen van uw arts mee.

Praktische informatie

U kunt rechtstreeks contact opnemen. Voor specifieke medische indicaties of vergoeding vanuit de basisverzekering kan een verwijzing nodig zijn. Als behandeling thuis medisch nodig is, bespreken we de mogelijkheden. Hiervoor is een verwijzing nodig; vergoeding hangt af van de voorwaarden.

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.

Osteoporose

bij Fysio Topfit

Bij osteoporose zijn botten minder sterk en kunnen ze makkelijker breken. Met passende beweging, valpreventie en medische behandeling kunt u werken aan het verkleinen van uw breukrisico.

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

Onderzoek en risico

Osteoporose veroorzaakt vaak geen klachten totdat een breuk ontstaat. Een wervelbreuk kan rugpijn, lengteverlies of een krommere rug geven. Risico hangt onder meer samen met leeftijd, eerdere breuken, medicatie en gezondheid.

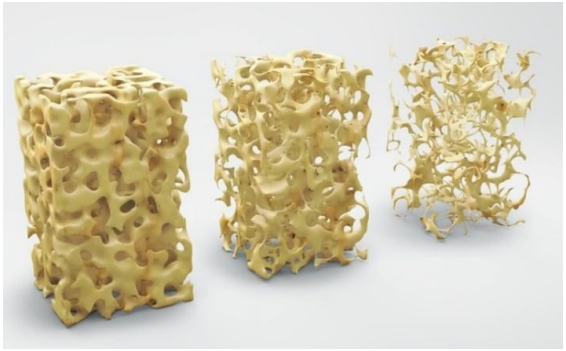
De huisarts beoordeelt uw breukrisico en kan een botdichtheidsmeting (DXA), wervelonderzoek of ander onderzoek aanvragen. Een scan is onderdeel van die beoordeling, niet de enige informatie.



Veilig sterker worden

De fysiotherapeut bespreekt uw doelen, eerdere breuken en bewegingsmogelijkheden. We oefenen bijvoorbeeld kracht, evenwicht, lopen en dagelijkse handelingen, passend bij uw risico en belastbaarheid.

Bij wervelbreuken of een hoog breukrisico passen we bewegingen en oefeningen aan. Forceer niet en begin niet zonder advies met zware belasting of herhaald krachtig buigen en draaien van de rug.



Meer dan oefenen

Bespreek voeding, calcium, vitamine D en eventuele botmedicatie met uw arts. Neem geen hoge doses supplementen op eigen initiatief. Zorg ook voor passende schoenen, goed zicht en een veilige woning.

Na een val met nieuwe pijn of bij plotselinge hevige rugpijn is medische beoordeling nodig. Een breuk kan soms ook na een kleine belasting ontstaan. Bespreek een eerdere breuk en uw valrisico met uw huisarts.

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.