## Uw behandelaar

Paula Sep is gespecialiseerd in schouderklachten en aangesloten bij Schoudernetwerk Groene Hart. Vraag naar de passende locatie.

## Praktische informatie

Neem bij een operatie het behandelprotocol en de informatie van uw specialist mee. De duur van de revalidatie hangt af van uw klacht, doelen en herstel.

## 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.

# Schouderrevalidatie

## bij Fysio Topfit

Schouderpijn kan aankleden, werken, slapen of sporten lastig maken. We onderzoeken uw klachten en maken samen een plan om uw arm weer zo goed mogelijk te gebruiken.

### 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 op maat

We vragen naar het ontstaan, een eventueel ongeval, uw dagelijkse belasting en wat u wilt bereiken. Daarna onderzoeken we beweging, kracht en de invloed van nek en andere factoren.

Een echo of scan is niet altijd nodig. Beeldvorming wordt overwogen als de uitkomst iets kan veranderen aan het beleid. Een afwijking op een scan verklaart niet automatisch alle pijn.



## Oefenen en opbouwen

De behandeling bestaat vooral uit uitleg, gerichte oefeningen en het passend opbouwen van activiteiten. We werken aan beweeglijkheid, kracht, controle en de eisen van werk of sport.

Soms kan een aanvullende techniek worden besproken. De meerwaarde verschilt per klacht; deze vervangt actief oefenen niet. Na een operatie volgen we het protocol en de instructies van uw chirurg.

## Advies en veiligheid

Blijf binnen de afgesproken grenzen bewegen en vermijd een plotselinge grote toename van belasting. Bespreek hoeveel reactie na oefenen aanvaardbaar is en wanneer u het schema aanpast. U hoeft niet altijd volledig pijnvrij te zijn om te kunnen oefenen.

Na een val met onvermogen de arm te gebruiken of bij een rode, warme schouder met koorts: neem snel contact op met een arts. Bij pijn op de borst met uitstraling en benauwdheid: bel 112.

## 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.