Направлення та відшкодування

Впізнаєте симптоми переміжної кульгавості? Спочатку обговоріть їх із сімейним лікарем. Він з'ясує причину й може направити вас на тренування ходьби під наглядом. Для цього потрібне направлення сімейного лікаря або спеціаліста.

Що покриває страхування

При переміжній кульгавості (стадія II за Фонтеном) базове медичне страхування Нідерландів покриває до 37 сеансів протягом 12 місяців від першого сеансу. Це включає й перші 20 сеансів. Додаткове страхування для цього не потрібне.

Для дорослих діє страхова франшиза (eigen risico). Відшкодування залежить також від умов поліса, реєстрації терапевта та його договору зі страховиком. Fysio Topfit має договори з усіма нідерландськими медичними страховиками.

Ви вже проходили програму або потребуєте більше сеансів? Заздалегідь уточніть у страховика, що покривається. Нова програма не відшкодовується повторно автоматично.



Що взяти із собою

Направлення, чинний документ, що посвідчує особу, та дані страхування. Одягніть зручний для руху одяг і добре підібране, стійке взуття. Візьміть також актуальний перелік ліків.

Наші філії

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

Загальні питання
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(лише повідомлення, без дзвінків)

Скануйте код для перегляду годин роботи

Завантажте наші застосунки

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

GET IT ON Google Play

Безкоштовно для iPhone та Android.

Біль у ногах під час ходьби

Переміжна кульгавість у Fysio Topfit

Під час ходьби виникає біль або судоми в литках, стегнах чи сідницях? І минає, коли ви ненадовго зупиняєтеся? Це може бути переміжна кульгавість. Зверніться до сімейного лікаря, щоб з'ясувати причину.

Ходіть далі з підтримкою

Завдяки тренуванню ходьби під наглядом і підтримці змін способу життя ми працюємо над дистанцією ходьби, витривалістю та впевненістю в русі. Наші спеціалізовані фізичні терапевти допомагають крок за кроком.

Запишіться на прийом

Скануйте QR-код або телефонуйте 085-0514000. Скажіть, що маєте направлення на тренування ходьби.

Версія 3.2 – листопад 2026

Що таке переміжна кульгавість

Переміжна кульгавість виникає через звуження артерій, що постачають кров до ніг. Це захворювання периферичних артерій. Під час ходьби м'язи отримують замало кисню, що спричиняє біль, судоми або відчуття важкості. Після короткої зупинки симптоми зазвичай слабшають.

Нідерландська назва «etalagebenen» описує людей, які часто зупиняються, наче розглядають вітрини магазинів.

Проблема не лише в ногах

Атеросклероз може виникати й в інших частинах тіла. Тому сімейний лікар оцінює ризик серцево-судинних захворювань. Важливу роль відіграють куріння, діабет, високий тиск і підвищений холестерин.

Здоровий спосіб життя та ліки

Відмова від куріння, щоденний рух і здорове харчування є важливими складовими лікування. Сімейний лікар також обговорює ліки для зменшення серцево-судинного ризику, зокрема антиагрегант і засіб для зниження холестерину. Приймайте ліки за призначенням.

Навіщо тренувати ходьбу

Тренування ходьби під наглядом зазвичай є першим методом лікування. Ви вчитеся краще ходити й підвищуєте переносимість навантажень. Це часто дає змогу ходити далі з меншими скаргами. У багатьох людей можна уникнути втручання на судинах або відкласти його.



Як проходить програма

Починаємо з розмови й тесту ходьби, щоб оцінити скарги, дистанцію ходьби, здоров'я та особисті цілі. Ви отримаєте індивідуальний план вправ.

- Початок: зазвичай спершу ви тренуєтеся під наглядом 2-3 рази на тиждень. Частоту узгоджуємо з вашою ситуацією.
- Поступове зменшення: з покращенням зустрічі стають рідшими, а тренування дедалі самостійнішими.
- Тривалість: програма може тривати до року. Кількість і розподіл сеансів залежать від прогресу та цілей.

Вправи між прийомами

Щоденні самостійні вправи — важлива частина лікування. Чергуйте ходьбу й відпочинок за планом терапевта. Разом узгодимо, як довго продовжувати ходьбу при знайомому болю та коли зробити перерву.

Поступово збільшуйте дистанцію й темп. Записуйте вправи та обговорюйте успіхи й труднощі. Після програми також регулярно ходіть і дотримуйтеся здорового способу життя.

Поетапне лікування

Ми регулярно оцінюємо прогрес. Якщо скарги посилюються або приблизно за 3 місяці немає покращення, обговоріть це з терапевтом і сімейним лікарем. За потреби лікар розгляне додаткові обстеження або направлення до судинного спеціаліста.



Наші спеціалісти

У Fysio Topfit Krista van Kempen і Bibi Hop спеціалізуються на переміжній кульгавості та входять до Chronisch ZorgNet. Вони супроводжують тренування ходьби й зміни способу життя. Krista також навчалася як коуч зі способу життя GLI.

Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Коли телефонувати лікарю

Негайно телефонуйте сімейному лікарю або до чергової служби сімейних лікарів при одному чи кількох симптомах:

- раптовий дуже сильний біль у нозі;
- нога раптово стає блідою та холодною;
- раптове значне зниження чутливості або сили в нозі.

Ці симптоми можуть вказувати на гостре закупорення артерії. Не чекайте наступного прийому у фізичного терапевта.

Зверніться до сімейного лікаря протягом 1-2 днів, якщо:

- нога або стопа болить уночі чи в спокої, особливо якщо опускання стопи донизу полегшує біль;
- рана на нозі або стопі не загоюється;
- дистанція ходьби до появи болю раптово значно скоротилася.

Додаткова інформація

Відео з вправами – на topfitmettoppie.nl, більше інформації – на chronischzorgnet.nl. Інформація про відшкодування є на zorginstituutnederland.nl та у вашого страховика.