Skierowanie i refundacja

Rozpoznajesz objawy chromania przestankowego? Najpierw omów je z lekarzem rodzinnym. Zbada przyczynę i może skierować Cię na nadzorowany trening marszowy. Do tej terapii potrzebujesz skierowania od lekarza rodzinnego lub specjalisty.

Co pokrywa ubezpieczenie

Przy chromaniu przestankowym (stadium II według Fontaine'a) holenderskie ubezpieczenie podstawowe pokrywa maksymalnie 37 sesji w ciągu 12 miesięcy od pierwszej wizyty. Obejmuje to także pierwsze 20 sesji. Dodatkowe ubezpieczenie nie jest do tego potrzebne.

Dorosłych obowiązuje udział własny (eigen risico). Refundacja zależy też od warunków polisy oraz rejestracji terapeuty i jego umowy z ubezpieczycielem. Fysio Topfit ma umowy ze wszystkimi holenderskimi ubezpieczycielami zdrowotnymi.

Masz już za sobą taki program lub potrzebujesz więcej sesji? Zapytaj wcześniej ubezpieczyciela o refundację. Kolejny program nie jest automatycznie refundowany ponownie.



Co zabrać ze sobą

Skierowanie, ważny dokument tożsamości i dane ubezpieczenia. Załóż wygodny strój i dobrze dopasowane, stabilne obuwie. Zabierz też aktualną listę przyjmowanych leków.

Nasze placówki

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

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Ból nóg przy chodzeniu

Chromanie przestankowe

w Fysio Topfit

Czy podczas chodzenia odczuwasz ból lub skurcze w łydkach, udach albo pośladkach? Czy ustępują po krótkim zatrzymaniu się? Może to być chromanie przestankowe. Poproś lekarza rodzinnego o zbadanie przyczyny.

Dalszy marsz ze wsparciem

Dzięki nadzorowanemu treningowi marszowemu i wsparciu w zmianie stylu życia pracujemy nad dystansem chodu, kondycją i pewnością podczas ruchu. Nasi wyspecjalizowani fizjoterapeuci pomogą Ci krok po kroku.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000.
Powiedz, że masz skierowanie na trening marszowy.

Wersja 3.2 – listopad 2026

Czym jest chromanie przestankowe

Chromanie przestankowe wynika ze zwężenia tętnic doprowadzających krew do nóg. Jest to choroba tętnic obwodowych (PAD). Podczas chodzenia mięśnie otrzymują za mało tlenu, co powoduje ból, skurcze lub uczucie ciężkości. Po krótkim postoju objawy zwykle ustępują.

Holenderska nazwa „etalagebenen” nawiązuje do osób, które często się zatrzymują, jakby oglądały witryny sklepowe.

Problem nie dotyczy tylko nóg

Miażdżyca może występować również w innych częściach ciała. Dlatego lekarz rodzinny ocenia ryzyko chorób sercowo-naczyniowych. Znaczenie mają palenie, cukrzyca, wysokie ciśnienie i wysoki cholesterol.

Zdrowy styl życia i leki

Rzucenie palenia, codzienny ruch i zdrowe odżywianie to ważne elementy leczenia. Lekarz omówi też leki zmniejszające ryzyko sercowo-naczyniowe, np. lek przeciwpłytkowy i obniżający cholesterol. Przyjmuj leki zgodnie z zaleceniami.

Dlaczego trening marszowy

Nadzorowany trening marszowy jest zwykle pierwszą metodą leczenia chromania. Uczysz się lepiej chodzić i zwiększasz tolerancję wysiłku. Często pozwala to pokonywać większe dystanse z mniejszymi dolegliwościami. U wielu osób można uniknąć zabiegu naczyniowego lub go odroczyć.



Jak wygląda program

Zaczynamy od rozmowy i testu chodu. Oceniamy dolegliwości, dystans chodu, stan zdrowia i osobiste cele. Otrzymasz dopasowany plan ćwiczeń.

- Początek: zwykle na początku ćwiczysz pod nadzorem 2-3 razy w tygodniu. Częstotliwość dopasowujemy do Twojej sytuacji.
- Stopniowe ograniczanie wizyt: wraz z poprawą spotkania są rzadsze, a Ty ćwiczysz coraz bardziej samodzielnie.
- Czas trwania: program może trwać do roku. Liczba i rozkład sesji zależą od postępów i celów.

Ćwiczenia między wizytami

Codzienne samodzielne ćwiczenia to ważna część leczenia. Chodź i odpoczywaj naprzemiennie według planu terapeuty. Razem ustalimy, jak długo kontynuować marsz przy znanym Ci bólu i kiedy zrobić przerwę.

Stopniowo zwiększaj dystans i tempo. Zapisuj ćwiczenia i omawiaj sukcesy oraz trudności. Także po zakończeniu programu regularnie chodź i dbaj o zdrowy styl życia.

Leczenie etapami

Regularnie oceniamy postępy. Jeśli objawy się nasilają lub po około 3 miesiącach nie ma poprawy, porozmawiaj z terapeutą i lekarzem rodzinnym. W razie potrzeby lekarz rozważy dalsze badania lub skierowanie do specjalisty chorób naczyń.



Nasi specjaliści

W Fysio Topfit Krista van Kempen i Bibi Hop specjalizują się w chromaniu przestankowym i należą do Chronisch ZorgNet. Prowadzą trening marszowy i wspierają zmianę stylu życia. Krista ma także kwalifikacje coacha stylu życia GLI.

Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Kiedy zadzwonić do lekarza

Natychmiast zadzwoń do lekarza rodzinnego lub dyżurnej przychodni lekarzy rodzinnych, jeśli wystąpi choć jeden z objawów:

- nagły, bardzo silny ból nogi;
- noga nagle staje się blada i zimna;
- nagła, znaczna utrata czucia lub siły w nodze.

Objawy te mogą oznaczać ostre zamknięcie tętnicy. Nie czekaj do kolejnej wizyty u fizjoterapeuty.

Skontaktuj się z lekarzem rodzinnym w ciągu 1-2 dni, jeśli:

- noga lub stopa boli w nocy albo w spoczynku, zwłaszcza gdy opuszczenie stopy przynosi ulgę;
- rana na nodze lub stopie się nie goi;
- dystans, po którym pojawia się ból, nagle znacznie się skrócił.

Więcej informacji

Filmy z ćwiczeniami znajdziesz na topfitmettoppie.nl, a więcej informacji na chronischzorgnet.nl. Informacje o refundacji znajdziesz na zorginstituutnederland.nl lub u swojego ubezpieczyciela.