Sevk ve geri ödeme

Aralıklı topallama belirtilerini tanıyor musunuz? Önce aile hekiminizle görüşün. Hekiminiz nedeni araştırır ve sizi gözetimli yürüme tedavisine yönlendirebilir. Bu tedavi için aile hekiminizden veya uzman hekimden sevk gerekir.

Sigorta neleri karşılar

Aralıklı topallamada (Fontaine evre II) Hollanda temel sağlık sigortası, ilk seanstan itibaren 12 ay içinde en fazla 37 seansı karşılar. İlk 20 seans da buna dahildir. Bunun için ek sigorta gerekmez.

Yetişkinler için muafiyet tutarı (eigen risico) geçerlidir. Geri ödeme, poliçe koşullarına ve terapistin kaydı ile sigortacıyla anlaşmasına da bağlıdır. Fysio Topfit, Hollanda'daki tüm sağlık sigortası şirketleriyle anlaşmalıdır.

Daha önce bir programı tamamladınız mı veya daha fazla seansa mı ihtiyacınız var? Nelerin karşılandığını önceden sigortacınıza sorun. Yeni bir program otomatik olarak yeniden karşılanmaz.



Yanınızda ne getirmelisiniz

Sevk belgenizi, geçerli kimliğinizi ve sigorta bilgilerinizi getirin. Rahat hareket edebileceğiniz kıyafetler ve ayağınıza uygun, sağlam ayakkabılar giyin. Güncel ilaç listenizi de getirin.

Şubelerimiz

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

Genel iletişim
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(yalnızca mesaj, arama yapılmaz)

Çalışma saatleri için kodu tarayın

Uygulamalarımızı indirin

Fysio Topfit

App Store'dan İndirin

Topfit met Toppie

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Yürürken bacak ağrısı

Aralıklı topallama

Fysio Topfit'te

Yürürken baldır, uyluk veya kalçanızda ağrı ya da kramp oluyor mu? Kısa süre durunca azalıyor mu? Bu, aralıklı topallama olabilir. Nedeni araştırması için aile hekiminize başvurun.

Destekle daha uzağa yürüyün

Gözetimli yürüme tedavisi ve yaşam tarzı desteğiyle yürüme mesafenizi, kondisyonunuzu ve hareket güveninizi geliştirmeye çalışırız. Uzman fizyoterapistlerimiz size adım adım yardımcı olur.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000'ı arayın.
Yürüme tedavisi için sevk belgeniz olduğunu belirtin.

Sürüm 3.2 – Kasım 2026

Aralıklı topallama nedir

Aralıklı topallama, bacaklara kan taşıyan atardamarların daralması sonucu oluşur. Buna periferik arter hastalığı (PAH) denir. Yürürken kaslara yeterince oksijen gitmediği için ağrı, kramp veya ağırlık hissi oluşur. Kısa süre durunca şikâyetler genellikle azalır.

Hollandaca “etalagebenen” adı, yolda sık sık durup sanki vitrinlere bakıyormuş gibi yapan kişileri anlatır.

Yalnızca bacakla ilgili bir sorun değil

Damar sertliği vücudun başka bölgelerinde de olabilir. Bu nedenle aile hekiminiz kalp ve damar hastalığı riskinizi değerlendirir. Sigara, diyabet, yüksek tansiyon ve yüksek kolesterol bunda rol oynar.

Sağlıklı yaşam ve ilaçlar

Sigarayı bırakmak, her gün hareket etmek ve sağlıklı beslenmek tedavinin önemli parçalarıdır. Aile hekiminiz kalp ve damar hastalığı riskini azaltan, örneğin antitrombosit ve kolesterol düşürücü ilaçları da görüşür. İlaçlarınızı reçeteye uygun kullanın.

Neden yürüme tedavisi

Gözetimli yürüme tedavisi aralıklı topallamada genellikle ilk tedavidir. Daha iyi yürümeyi öğrenir ve egzersiz kapasitenizi artırırsınız. Böylece çoğu zaman daha az şikâyetle daha uzağa yürüyebilirsiniz. Birçok kişide damarlara yapılacak bir girişim önlenebilir veya ertelenebilir.



Program nasıl ilerler

Görüşme ve yürüme testiyle başlarız. Şikâyetlerinizi, yürüme mesafenizi, sağlığınızı ve kişisel hedeflerinizi değerlendiririz. Size uygun bir egzersiz planı alırsınız.

- Başlangıç: genellikle ilk dönemde haftada 2–3 kez gözetim altında çalışırsınız. Sıklığı durumunuza göre ayarlarız.
- Azaltma: ilerledikçe randevular seyrekleşir ve giderek daha bağımsız egzersiz yaparsınız.
- Süre: program bir yıla kadar sürebilir. Seans sayısı ve dağılımı ilerlemenize ve hedeflerinize bağlıdır.

Randevular arasında egzersiz

Her gün kendi başınıza egzersiz yapmak tedavinin önemli bir parçasıdır. Terapistinizin planına göre yürüyüş ve dinlenmeyi dönüşümlü uygulayın. Tanıdık ağrı olduğunda ne kadar devam edeceğinizi ve ne zaman duracağınızı birlikte belirleriz.

Mesafe ve hızı kademeli artırın. Egzersizlerinizi kaydedin, iyi gidenleri ve zorlandıklarınızı görüşün. Programdan sonra da düzenli yürümeye ve sağlıklı yaşamaya devam edin.

Aşamalı tedavi

İlerlemenizi düzenli değerlendiririz. Şikâyetler artarsa veya yaklaşık 3 ay sonra düzelme yoksa terapistiniz ve aile hekiminizle görüşün. Gerekirse aile hekiminiz ek incelemeleri veya damar hastalıkları uzmanına sevki değerlendirir.



Uzmanlarımız

Fysio Topfit’te Krista van Kempen ve Bibi Hop, aralıklı topallama konusunda uzmandır ve Chronisch ZorgNet üyesidir. Yürüme eğitimi ve yaşam tarzı değişiminde size rehberlik ederler. Krista ayrıca GLI yaşam tarzı koçluğu eğitimi almıştır.

Chronisch ZorgNet
bewegen & leefstijl

Ne zaman hekimi aramalısınız

Şu belirtilerden biri veya birkaçı varsa hemen aile hekiminizi veya mesai dışı nöbetçi aile hekimliği merkezini arayın:

- bacakta aniden başlayan çok şiddetli ağrı;
- bacağın aniden soluklaşması ve soğuması;
- bacakta aniden belirgin his veya güç kaybı.

Bu belirtiler bir atardamarın aniden tıkandığını gösterebilir. Sonraki fizyoterapi randevunuzu beklemeyin.

Şu durumlarda 1–2 gün içinde aile hekiminizle iletişime geçin:

- gece veya istirahatte bacak ya da ayak ağrısı, özellikle ayağı aşağı sarkıtmak rahatlatıyorsa;
- bacakta veya ayakta iyileşmeyen yara;
- ağrı başlamadan yürüyebildiğiniz mesafenin aniden çok kısalması.

Daha fazla bilgi

Egzersiz videoları için topfitmettoppie.nl, daha fazla bilgi için chronischzorgnet.nl sitesine bakın. Geri ödeme bilgileri için zorginstituutnederland.nl sitesine veya sigortacınıza başvurun.