الإبر الجافة

في Fysio Topfit

هل تعاني من عضلات مؤلمة أو متوترة، مثل عضلات الرقبة أو الكتفين أو الظهر؟ قد تكون الإبر الجافة إضافة إلى علاج بعض الشكاوى العضلية.

علاج موجّه للشكاوى العضلية

يحفز اختصاصي العلاج الطبيعي نقطة مؤلمة في العضلة بإبرة رفيعة. الهدف تقليل الألم والتوتر العضلي وتسهيل الحركة. لا تُحقن أي مادة.

نناقش معًا مدى ملاءمة التقنية لك. تظل التمارين والحركة والإرشادات أجزاء مهمة من تعافيك.

احجز موعدًا

امسح رمز QR أو اتصل على 085-0514000.
نناقش معك العلاج المناسب لك.

الإصدار 2.2 – نوفمبر 2026

فروعنا

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

للتواصل العام
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

واتساب
06-57250687
(للرسائل فقط، وليس للمكالمات)

امسح الرمز لمعرفة ساعات العمل

حمّل تطبيقاتنا

Fysio Topfit
Download on the App Store

Topfit met Toppie
احصل عليه من Google Play

تنزيل مجاني لهواتف iPhone وAndroid.

الموعد والتغطية التأمينية

يمكنك حجز موعد دون إحالة. الإبر الجافة جزء من العلاج الطبيعي. تعتمد تغطية التأمين التكميلي على باقتك وعدد الجلسات المتبقية. لا يسري عليها مبلغ التحمل الذاتي الإلزامي (eigen risico).

تتعاقد Fysio Topfit مع جميع شركات التأمين الصحي الهولندية. لا يعني ذلك تغطية كل علاج تلقائيًا. تحقق من وثيقتك. دون تغطية تدفع بنفسك؛ اسألنا مسبقًا عن السعر الحالي.

اختصاصيونا في الإبر الجافة

Ter Aar
Marcia Bac وKrista van Kempen، Mabel van der Winden ker

Nieuwkoop
Eveline van der Weijden

Boskoop
Joram Janson وDaphne Vergeer

ما الذي تحضره معك

هوية سارية وبيانات التأمين وأي إحالة لديك. ارتدِ ملابس مريحة تتيح الوصول إلى العضلات المراد علاجها. أحضر قائمة محدثة بأدويتك.



ما هي الإبر الجافة

الإبر الجافة تقنية في العلاج الطبيعي تُحفَّز فيها العضلة بإبرة رفيعة. تعني كلمة «جافة» عدم حقن سائل أو دواء.

ما هي نقطة الزناد

هي موضع في العضلة يؤلم عند الضغط، ويُحس أحيانًا ضمن شريط عضلي مشدود. قد يسبب الضغط ألمًا موضعيًا أو ألمًا مُحالًا إلى منطقة أخرى. وقد يصاحبه تيبس أو صعوبة في الحركة.

قد ترتبط الشكاوى العضلية بالأحمال أو قلة تنوع الحركة أو التعافي من إصابة أو التوتر. ليست لكل عضلة مؤلمة الأسباب نفسها، لذا نقيّم أولًا أعراضك وقدرتك على تحمل النشاط.

متى يمكن استخدامها

قد ينظر المعالج في الإبر الجافة لألم العضلات أو توترها، مثل شكاوى الرقبة أو الكتفين أو الظهر أو فرط الاستخدام. تعتمد فائدتها على الفحص وحالتك الشخصية.

الفرق عن الوخز بالإبر الصينية

تستخدم التقنيتان إبرًا رفيعة. تركز الإبر الجافة على العضلات والشكاوى المرتبطة بها بناءً على فحص العلاج الطبيعي. تختلف مبادئها وطريقة تطبيقها عن الوخز بالإبر الصينية.



كيف يجري العلاج

نبدأ بحديث وفحص. نقيّم العضلات التي قد تسهم في أعراضك، ونناقش الهدف والفوائد المتوقعة والمخاطر والبدائل. لا نعالج إلا بموافقتك، ويمكنك التوقف في أي وقت.

ينفذ الإبر الجافة في عيادتنا اختصاصيو علاج طبيعي تلقوا تدريبًا إضافيًا. نستخدم إبرًا معقمة للاستعمال مرة واحدة.

ما الذي قد تشعر به

قد تشعر بوخزة أو ضغط أو تقلص قصير. أحيانًا تنقبض العضلة لا إراديًا للحظة، وتسمى هذه الاستجابة twitch. قد تحدث أثناء العلاج لكنها لا تثبت وحدها نجاحه.

قد يساعد العلاج على تخفيف الأعراض، لكن النتائج تختلف بين الأشخاص. نقيّم الأثر معًا ونعدّل خطة العلاج عند الحاجة.

أخبرنا مسبقًا

- إذا كنت تستخدم مميعات الدم أو لديك اضطراب في التخثر. لا توقف الأدوية بنفسك أبدًا.
- إذا كنت حاملًا أو يحتمل أن تكوني حاملًا.
- إذا كانت لديك عدوى أو جرح أو ضعف مناعة أو حساسية للمعادن أو جهاز أو غرسة مزروعة أو عملية حديثة.
- إذا كنت تخاف الإبر أو سبق أن أُغمي عليك عند الوخز.

تساعدنا هذه المعلومات على تقييم ملاءمة الإبر الجافة لك ومواضع تطبيقها. نختار علاجًا آخر عند الحاجة.

بعد العلاج

قد تشعر العضلة المعالَجة مؤقتًا بألم كالكدمة أو تيبس، غالبًا ليوم أو يومين. قد يحدث نزف بسيط أو كدمة. وقد تشعر بدوار أو غثيان أو تعب لفترة قصيرة. أخبرنا فورًا إذا شعرت بتوعك.

واصل الحركة الخفيفة واتبع تمارين المعالج ونصائحه. اضبط الرياضة والأحمال الثقيلة بحسب استجابتك. لا تقد السيارة أو تركب الدراجة إذا كنت تشعر بدوار أو لست بحالة جيدة.

المخاطر ومتى تتصل

المضاعفات الخطيرة نادرة لكنها ممكنة، مثل العدوى وإصابة الأعصاب، وعند العلاج قرب الصدر استرواح الصدر (انكماش الرئة). نناقش المخاطر المتعلقة بموضع العلاج.

اتصل فورًا بطبيب الأسرة أو المركز المناوب

إذا ظهر بعد العلاج ضيق نفس جديد أو ألم في الصدر أو عند التنفس، فاطلب تقييمًا طبيًا فورًا حتى لو بدأت الأعراض لاحقًا. اتصل بالرقم 112 عند ضيق نفس شديد أو إذا كنت بالكاد تستطيع التنفس.

التواصل عند أعراض أخرى

اتصل بطبيب الأسرة عند الحمى أو تزايد الاحمرار أو الحرارة أو التورم في موضع الوخز أو فقدان جديد للقوة أو الإحساس. تواصل معنا إذا استمر ألم ما بعد العلاج أو ازداد، أو ظهرت كدمة كبيرة، أو شككت في سير التعافي.

نتعاون من أجل التعافي

قد تكون الإبر الجافة إضافة إلى خطة علاجك. تساعد التمارين ونصائح الأحمال والتدرج على تحسين الحركة. لا تتردد في السؤال عن الخيارات والبدائل.