Randevu ve geri ödeme

Sevk belgesi olmadan randevu alabilirsiniz. Kuru iğneleme fizyoterapinin bir parçasıdır. Ek sigortadan geri ödeme, paketinize ve kalan seans sayısına bağlıdır. Bu kapsamda zorunlu muafiyet tutarı (eigen risico) uygulanmaz.

Fysio Topfit, Hollanda'daki tüm sağlık sigortası şirketleriyle anlaşmalıdır. Bu, her tedavinin otomatik karşılandığı anlamına gelmez. Poliçenizi kontrol edin. Geri ödeme yoksa kendiniz ödersiniz; güncel ücreti önceden bize sorun.

Kuru iğneleme uzmanlarımız

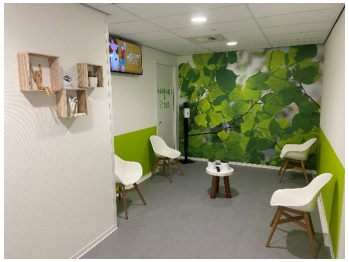
Ter Aar
Krista van Kempen, Mabel van der Winden ve Marcia Backer

Nieuwkoop
Eveline van der Weijden

Boskoop
Daphne Vergeer ve Joram Janson

Yanınızda ne getirmelisiniz

Geçerli kimliğinizi, sigorta bilgilerinizi ve varsa sevk belgenizi getirin. Tedavi edilecek kaslara ulaşılmasını sağlayan rahat kıyafetler 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.

Kuru iğneleme
Fysio Topfit'te

Boyun, omuz veya sırt gibi bölgelerde ağrılı ya da gergin kaslarınız mı var? Kuru iğneleme bazı kas şikâyetlerinde tedaviye ek olarak kullanılabilir.

Kas şikâyetlerine yönelik tedavi

Fizyoterapist ince bir iğneyle kastaki ağrılı noktayı uyarır. Amaç ağrıyı ve kas gerginliğini azaltmak, hareketi kolaylaştırmaktır. Herhangi bir madde enjekte edilmez.

Bu tekniğin size uygunluğunu birlikte görüşürüz. Egzersiz, hareket ve öneriler iyileşmenin önemli parçaları olmaya devam eder.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000'ı arayın. Size uygun tedaviyi birlikte görüşebiliriz.

Sürüm 2.2 – Kasım 2026

Kuru iğneleme nedir

Kuru iğneleme, ince bir iğneyle kasın uyarıldığı fizyoterapi tekniğidir. “Kuru”, sıvı veya ilaç enjekte edilmediği anlamına gelir.

Tetik nokta nedir

Tetik nokta, bazen gergin bir kas bandında hissedilen, basmakla ağrıyan bir kas bölgesidir. Basınç, o noktada veya başka bir bölgede yansıyan ağrıya yol açabilir. Bazen sertlik veya hareket güçlüğü eşlik eder.

Kas şikâyetleri yüklenme, hareket çeşitliliğinin azlığı, yaralanma sonrası iyileşme veya gerginlikle ilişkili olabilir. Her ağrılı kasın nedeni aynı değildir. Bu yüzden önce şikâyetlerinizi ve kapasitenizi değerlendiririz.

Ne zaman kullanılabilir

Terapist; boyun, omuz, sırt veya aşırı yüklenme şikâyetleri gibi kas ağrısı ya da gerginliğinde kuru iğnelemeyi değerlendirebilir. Yararlı olup olmayacağı muayeneye ve kişisel durumunuza bağlıdır.

Akupunkturdan farkı

İki teknik de ince iğneler kullanır. Kuru iğneleme, fizyoterapi değerlendirmesine dayanarak kaslara ve kas kaynaklı şikâyetlere odaklanır. Temel yaklaşımı ve uygulaması akupunkturdan farklıdır.



Tedavi nasıl ilerler

Görüşme ve muayeneyle başlarız. Şikâyetlerinize katkıda bulunabilecek kasları değerlendirir; amacı, beklenen yararları, riskleri ve alternatifleri görüşürüz. Yalnızca onayınızla tedavi uygularız. İstediğiniz anda durdurabilirsiniz.

Kliniğimizde kuru iğnelemeyi ek eğitim almış fizyoterapistler uygular. Steril, tek kullanımlık iğneler kullanırız.

Ne hissedebilirsiniz

Küçük bir batma, basınç veya kısa kramp hissedebilirsiniz. Bazen kas kısa ve istemsiz kasılır: buna twitch denir. Bu tepki tedavi sırasında olabilir, ancak tek başına tedavinin başarılı olduğunu kanıtlamaz.

Tedavi şikâyetleri azaltabilir, ancak sonuç kişiden kişiye değişir. Etkiyi birlikte değerlendirir, gerekirse tedavi planını değiştiririz.

Önceden bize söyleyin

- Kan sulandırıcı kullanıyorsanız veya pıhtılaşma sorununuz varsa. İlaçları asla kendiniz bırakmayın.
- Hamileyseniz veya hamile olma olasılığınız varsa.
- Enfeksiyon, yara, bağışıklık azalması, metal alerjisi, implant veya yakın zamanda ameliyat durumunuz varsa.
- İğneden korkuyorsanız veya iğne sırasında daha önce bayıldıysanız.

Bu bilgiler kuru iğnelemenin sizin için uygun olup olmadığını ve nereye uygulanabileceğini değerlendirmemizi sağlar. Gerekirse başka tedavi seçeriz.

Tedaviden sonra

Tedavi edilen kas, çoğu zaman bir veya iki gün geçici olarak ezilmiş gibi, sert veya ağrılı hissedilebilir. Küçük kanama veya morluk olabilir. Bazen kısa süreli baş dönmesi, bulantı ya da yorgunluk olur. Kendinizi kötü hissederseniz hemen söyleyin.

Hafif hareket etmeye devam edin ve terapistinizin egzersiz ve önerilerine uyun. Spor ve ağır yüklenmeyi tepkinize göre ayarlayın. Başınız dönüyorsa veya iyi hissetmiyorsanız araba ya da bisiklet kullanmayın.

Riskler ve ne zaman aramalısınız

Ciddi komplikasyonlar nadirdir ama mümkündür: enfeksiyon, sinir hasarı ve göğüs kafesine yakın tedavide akciğer sönmesi (pnömotoraks). Tedavi bölgesine uygun riskleri görüşürüz.

Hemen aile hekimini veya nöbetçi merkezi arayın

Tedaviden sonra yeni nefes darlığı, göğüs ağrısı veya nefes alırken ağrı olursa, daha sonra başlamış olsa bile hemen hekim değerlendirmesi gerekir. Şiddetli nefes darlığında veya neredeyse nefes alamıyorsanız 112’yi arayın.

Diğer şikâyetlerde iletişim

Ateş, iğne yerinde artan kızarıklık, sıcaklık veya şişlik ya da yeni güç veya his kaybında aile hekiminizi arayın. Süren veya artan tedavi sonrası ağrı, büyük morluk ya da iyileşme konusunda şüpheniz varsa bizimle iletişime geçin.

İyileşme için birlikte

Kuru iğneleme tedavi planınızı tamamlayabilir. Egzersiz, yüklenme önerileri ve kademeli ilerleme ile daha iyi hareket etmeye çalışırsınız. Seçenekler ve alternatifler hakkında çekinmeden sorun.