العلاج بالتمارين:
Mensendieck / Cesar

في Fysio Topfit

تعلم تنويع الوضعيات والحركات وبناء الأنشطة بشكل مناسب. يساعدك العلاج بالتمارين على إدارة الشكاوى بفاعلية في المنزل والعمل والرياضة.

احجز موعدًا

امسح الرمز أو اتصل على 085-0514000. أخبرنا بالعلاج الذي ترغب في مناقشته.

للمزيد: www.fysiotopfit.nl

الإصدار 1.1 – 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.

الفريق المعالج

Nika Spruit معالجة التمارين في Ter Aar. رقم KP: 49106806493. الحجز: 0172-603434 أو teraar@fysiotopfit.nl.

معلومات عملية

يمكن الحجز دون إحالة. يجمع كثير من وثائق التأمين الإضافي علاج التمارين والطبيعي في حد واحد؛ تحقق من شروطهما.

التكاليف والتأمين

تعتمد التغطية على الحالة الطبية وشروط وثيقتك. قد يغطي التأمين الإضافي الجلسات ضمن شروطه وحدوده. لبعض الحالات قواعد خاصة في التأمين الأساسي. قد تلزم إحالة، ويُطبق عادة على البالغين مبلغ التحمل السنوي القانوني (eigen risico). تدفع بنفسك ما لا يغطيه التأمين. اسأل مسبقاً عن السعر الحالي.

ما هو؟

معالج Cesar أو Mensendieck خريج تأهيل مهني مستقل. يهتم العلاج بعادات الحركة والأداء اليومي، مع مراعاة العبء الجسدي والتوتر.

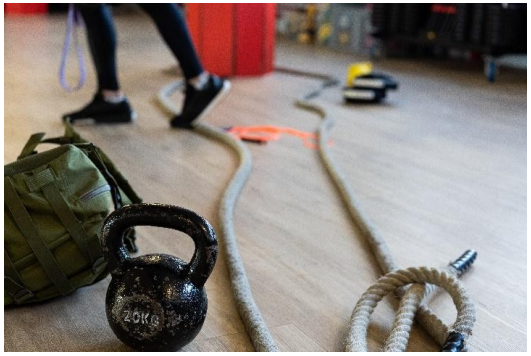
قد يفيد في ألم الظهر أو الرقبة أو الكتف، وشكاوى العمل على الشاشة والتوتر والوضعية وبعض شكاوى التنفس أو الحمل وما بعده. تُقيّم الأعراض الطبية الجديدة أولاً.



فهم عاداتك

نناقش أهدافك ونلاحظ الجلوس والوقوف والحركة وتنظيم اليوم. لا توجد وضعية مثالية واحدة يجب تثبيتها دائماً؛ التنويع والجهد الممكن مهمان.

نضع تمارين وتعديلات عملية. قد تتدرب على الحركة المريحة أو القوة أو التنفس أو مهام العمل الصعبة. يساعدك المعالج على تطبيق ذلك يومياً.



التطبيق بنفسك

التغييرات الصغيرة المستدامة أهم من تغيير كل شيء دفعة واحدة. نناقش مقدار التمرين واستجابة الجسم ومتى نعدل.

يتعاون معالج التمارين ومعالجو الطبيعي. وبموافقتك ننسق مع غيرهم عند الفائدة. لا ينبغي نسبة ضيق النفس المفاجئ أو العلامات العصبية الجديدة تلقائياً إلى التوتر.

قبل موعدك

أحضر بطاقة الهوية وبيانات التأمين وأي إحالة أو نتائج فحوص. ارتد ملابس تتيح الحركة بسهولة. أخبرنا مسبقاً إذا كنت بحاجة إلى مساعدة لغوية أو دعم في التواصل.