Ваші фахівці

Nika Spruit — рухова терапевтка в Ter Aar. Номер KP: 49106806493. Запис: 0172-603434, teraar@fysiotopfit.nl.

Практична інформація

Можна без направлення. У багатьох додаткових полісах рухова терапія й фізіотерапія мають спільний ліміт; перевірте обидва види.

Вартість і страхування

Покриття залежить від медичних показань і поліса. Додаткове страхування може оплачувати сеанси в межах своїх умов і лімітів. Для деяких показань діють окремі правила базового страхування. Може знадобитися направлення; для дорослих зазвичай діє обов’язкова франшиза (eigen risico). Непокриті витрати ви сплачуєте самі. Заздалегідь запитайте актуальну ціну.

Наші філії

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

Загальні питання
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(лише повідомлення, без дзвінків)

Скануйте код для перегляду годин роботи

Завантажте наші застосунки

Fysio Topfit

Download on the App Store

Topfit met Toppie

GET IT ON Google Play

Безкоштовно для iPhone та Android.

Рухова терапія Mensendieck / Cesar

у Fysio Topfit

Вчіться змінювати положення й рухи та належно нарощувати активність. Терапія допомагає активно давати раду скаргам удома, на роботі й у спорті.

Запишіться на прийом

Відскануйте QR-код або зателефонуйте: 085-0514000. Скажіть, щодо якого лікування звертаєтеся.

Докладніше: www.fysiotopfit.nl

Версія 1.1 – листопад 2026

Що це за терапія?

Фахівець Cesar або Mensendieck має окрему професійну освіту. Лікування стосується рухових звичок і щоденної функції з урахуванням фізичних навантажень і напруження.

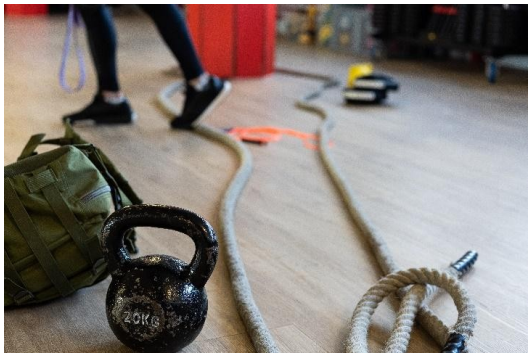
Приклади: біль спини, шиї чи плеча, робота за екраном, напруження, питання постави, деякі дихальні скарги або проблеми під час чи після вагітності. Нові медичні симптоми спочатку належно оцінюють.



Досліджуємо звички

Обговорюємо цілі та спостерігаємо сидіння, стояння, рух і розклад дня. Єдиної ідеальної пози для постійного утримання немає: важливі різноманітність і посильний обсяг.

Плануємо вправи й зміни. Можна тренувати розслаблений рух, силу, дихання чи складні робочі завдання. Терапевт допомагає застосувати навички щодня.



Власна практика

Невеликі сталі зміни важливіші за зміну всього одразу. Обговорюємо частоту вправ, реакцію тіла й потребу адаптації.

Руховий терапевт і фізіотерапевти співпрацюють. За згодою координуємося з іншими. Раптову задишку чи нові неврологічні симптоми не можна автоматично пояснювати напруженням.

Перед прийомом

Візьміть документ, що посвідчує особу, дані страхування, а також направлення й результати обстежень, якщо вони є. Одягніть зручний одяг. Завчасно повідомте, якщо потрібна мовна допомога або підтримка у спілкуванні.