Osoby prowadzące terapię

Nika Spruit jest terapeutką ruchową w Ter Aar. Numer KP: 49106806493. Zapisy: 0172-603434, teraar@fysiotopfit.nl.

Informacje praktyczne

Można przyjść bez skierowania. W wielu polisach terapia ruchowa i fizjoterapia mają wspólny limit; sprawdź warunki obu.

Koszty i ubezpieczenie

Refundacja zależy od wskazania medycznego i polisy. Ubezpieczenie dodatkowe może pokrywać wizyty w ramach swoich warunków i limitów. Dla niektórych wskazań obowiązują odrębne zasady ubezpieczenia podstawowego. Może być wymagane skierowanie; u dorosłych zwykle obowiązuje ustawowy udział własny (eigen risico). Koszty bez refundacji ponosi pacjent. Zapytaj wcześniej o aktualną cenę.

Nasze placówki

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

Kontakt ogólny
085-0514000
blijftopfit@fysiotopfit.nl

WhatsApp
06-57250687
(tylko wiadomości, bez połączeń)

Zeskanuj kod i sprawdź godziny otwarcia

Pobierz nasze aplikacje

Fysio Topfit

Pobierz w App Store

Topfit met Toppie

POBIERZ Z Google Play

Pobierz bezpłatnie na iPhone'a i Androida.

Terapia ruchowa Mensendieck / Cesar

w Fysio Topfit

Naucz się zmieniać postawy i ruchy oraz odpowiednio zwiększać aktywność. Terapia pomaga aktywnie radzić sobie z dolegliwościami w domu, pracy i sporcie.

Umów wizytę

Zeskanuj kod QR lub zadzwoń: 085-0514000. Powiedz, jakiej terapii dotyczy zgłoszenie.

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Czym jest terapia ruchowa?

Terapeuta Cesar lub Mensendieck ma odrębne wykształcenie zawodowe. Terapia dotyczy nawyków ruchowych i codziennej sprawności, z uwzględnieniem obciążeń oraz napięcia.

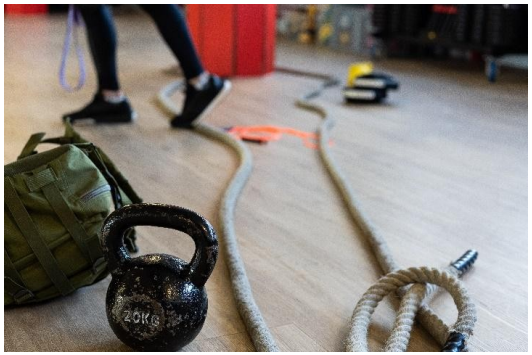
Przykłady to ból pleców, szyi lub barków, dolegliwości przy komputerze, napięcie, pytania o postawę, niektóre problemy oddechowe i dolegliwości okołociążowe. Nowe objawy medyczne najpierw odpowiednio oceniamy.



Ocena nawyków

Omawiamy cele i obserwujemy siedzenie, stanie, ruch oraz plan dnia. Nie ma jednej idealnej pozycji do ciągłego utrzymywania: ważne są zmienność i wykonalne obciążenia.

Wspólnie planujemy ćwiczenia i zmiany. Ćwiczysz np. swobodny ruch, siłę, oddychanie lub trudne zadania w pracy. Terapeuta pomaga stosować to codziennie.



Samodzielna praktyka

Małe trwałe zmiany są ważniejsze niż zmienianie wszystkiego naraz. Omawiamy częstotliwość ćwiczeń, reakcje ciała i potrzebne modyfikacje.

Terapeuta ruchowy i fizjoterapeuci współpracują. Za zgodą kontaktujemy się z innymi specjalistami. Nagłej duszności ani nowych objawów neurologicznych nie należy automatycznie przypisywać napięciu.

Przed wizytą

Prosimy zabrać dokument tożsamości, dane ubezpieczenia oraz ewentualne skierowanie i wyniki badań. Warto założyć wygodny strój. Prosimy wcześniej zgłosić potrzebę wsparcia językowego lub komunikacyjnego.