Tedavi ekibiniz

Nika Spruit Ter Aar'da egzersiz terapistidir. KP numarası: 49106806493. Randevu: 0172-603434, teraar@fysiotopfit.nl.

Pratik bilgiler

Sevksiz başvurabilirsiniz. Birçok ek poliçede egzersiz terapisi ve fizyoterapi ortak limite sahiptir; ikisinin koşullarını da kontrol edin.

Ücret ve sigorta

Geri ödeme, tıbbi endikasyona ve poliçeye bağlıdır. Ek sigorta, kendi koşulları ve limiti dahilinde seansları karşılayabilir. Bazı endikasyonlarda temel sigortanın özel kuralları geçerlidir. Sevk gerekebilir ve yetişkinlerde genellikle yasal muafiyet tutarı (eigen risico) uygulanır. Karşılanmayan ücretleri kendiniz ödersiniz. Güncel ücreti önceden sorun.

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.

Egzersiz terapisi: Mensendieck / Cesar

Fysio Topfit'te

Duruş ve hareketleri çeşitlendirmeyi, etkinlikleri uygun artırmayı öğrenin. Egzersiz terapisi ev, iş ve sporda şikâyetleri aktif yönetmenize yardımcı olur.

Randevu alın

QR kodunu tarayın veya 085-0514000 numarasını arayın. Hangi tedavi için başvurduğunuzu belirtin.

Daha fazla bilgi: www.fysiotopfit.nl

Sürüm 1.1 – Kasım 2026

Egzersiz terapisi nedir?

Cesar veya Mensendieck terapisti ayrı bir mesleki lisans eğitimi alır. Tedavi hareket alışkanlıkları ve günlük işlevi, fiziksel yük ve gerginlik gibi etkenlerle birlikte ele alır.

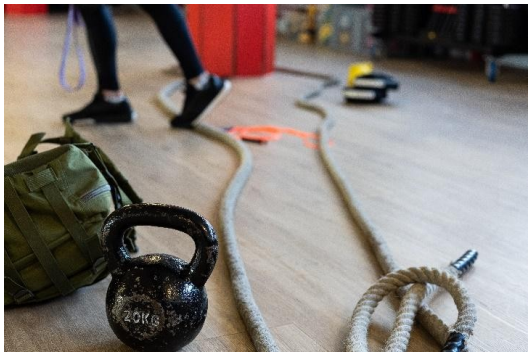
Sırt, boyun, omuz, ekran işi, gerginlik, duruş, bazı solunum sorunları veya gebelik çevresindeki şikâyetlerde yardımcı olabilir. Yeni tıbbi belirtiler önce uygun değerlendirilir.



Alışkanlıkları incelemek

Hedefinizi görüşür; oturma, durma, hareket ve gün düzenini inceleriz. Sürekli korunacak tek ideal duruş yoktur: çeşitlilik ve uygun yük önemlidir.

Egzersizler ve pratik değişiklikler planlarız. Rahat hareket, güç, nefes veya işte zorlanan görevleri çalışabilirsiniz. Terapist bunları günlük hayata uygulamada koçluk eder.



Uygulamaya geçmek

Küçük sürdürülebilir değişiklikler her şeyi birden değiştirmekten önemlidir. Egzersiz sıklığını, bedenin tepkisini ve uyarlamayı görüşürüz.

Egzersiz terapisti ve fizyoterapistler birlikte çalışır. İzninizle diğer uzmanlarla koordine oluruz. Ani nefes darlığı veya yeni nörolojik bulgular otomatik olarak gerginliğe bağlanmamalıdır.

Randevudan önce

Kimliğinizi, sigorta bilgilerinizi ve varsa sevk belgesi ile tetkik sonuçlarınızı getirin. Rahat hareket edebileceğiniz kıyafetler giyin. Dil veya iletişim desteğine ihtiyacınız varsa önceden bildirin.