هشاشة العظام

في Fysio Topfit

في هشاشة العظام تقل قوة العظم ويسهل كسره. تساعد الحركة المناسبة والوقاية من السقوط والعلاج الطبي على تقليل خطر الكسور.

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

تقدم Krista van Kempen وBibi Hop الرعاية للمصابين بهشاشة العظام. أحضر النتائج وتاريخ الكسور وتوصيات طبيبك.

معلومات عملية

يمكن التواصل مباشرة. قد تلزم إحالة لبعض الاستطبابات أو لتغطية التأمين الأساسي. إذا كان العلاج في المنزل ضرورياً طبياً، نناقش الإمكانيات. تلزم إحالة؛ وتعتمد التغطية على الشروط.

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.

التقييم والخطر

غالباً لا تظهر أعراض حتى يحدث كسر. قد يسبب كسر الفقرة ألم ظهر أو نقص الطول أو زيادة الانحناء. يتأثر الخطر بالعمر والكسور السابقة والأدوية والصحة.

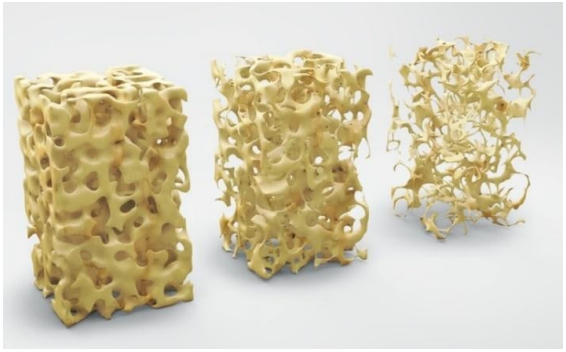
يقيّم طبيب الأسرة خطر الكسر وقد يطلب قياس كثافة العظم DXA أو فحص الفقرات أو غيره. التصوير جزء من التقييم وليس المعلومة الوحيدة.



تقوية آمنة

يناقش المعالج الأهداف والكسور السابقة والقدرة الحركية. قد تتدرب على القوة والتوازن والمشي والمهام اليومية وفق الخطر والتحمل.

مع كسور الفقرات أو ارتفاع الخطر نعدل الحركات. لا تجبر الجسم ولا تبدأ أحمالاً ثقيلة أو انحناء والتواء قوياً متكرراً للظهر دون إرشاد.



أكثر من تمارين

ناقش الغذاء والكالسيوم وفيتامين D وأدوية العظم مع الطبيب. لا تتناول جرعات عالية من المكملات بنفسك. الحذاء المناسب والرؤية الجيدة والمنزل الآمن مهمة أيضاً.

الألم الجديد بعد سقوط أو ألم الظهر الشديد المفاجئ يحتاج تقييماً طبياً. قد يحدث كسر بعد حمل بسيط. ناقش الكسور السابقة وخطر السقوط مع طبيبك.

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.