Ваші фахівці

Krista van Kempen і Bibi Hop допомагають людям з остеопорозом. Візьміть результати, історію переломів і поради лікаря.

Практична інформація

Можна звернутися безпосередньо. Для певних показань або базового покриття може знадобитися направлення. Якщо лікування вдома необхідне з медичних причин, обговоримо можливості. Потрібне направлення; покриття залежить від умов.

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.

Остеопороз

у Fysio Topfit

При остеопорозі кістки слабшають і легше ламаються. Відповідний рух, профілактика падінь і медичне лікування допомагають знижувати ризик перелому.

Запишіться на прийом

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

Докладніше: www.fysiotopfit.nl

Версія 1.1 – листопад 2026

Оцінка й ризик

Остеопороз часто безсимптомний до перелому. Перелом хребця може спричинити біль, зменшення зросту чи сутулість. Ризик залежить від віку, переломів, ліків і здоров’я.

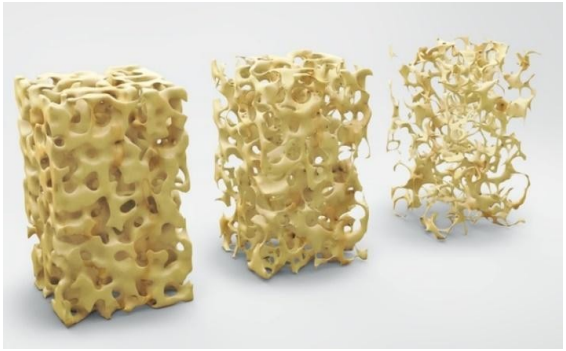
Сімейний лікар оцінює ризик і може призначити денситометрію DXA, огляд хребців чи інші тести. Знімок — частина оцінки, не єдина інформація.



Безпечне зміцнення

Обговорюємо цілі, переломи та можливості руху. Вправи можуть стосуватися сили, рівноваги, ходьби й щоденних завдань відповідно до ризику та витривалості.

При переломах хребців або високому ризику змінюємо вправи. Не форсуйте рухи та не починайте без поради важких навантажень чи повторних сильних згинань і скручувань спини.



Більше, ніж вправи

Харчування, кальцій, вітамін D і ліки для кісток обговорюйте з лікарем. Не приймайте самостійно високих доз добавок. Важливі також взуття, зір і безпечний дім.

Новий біль після падіння або раптовий сильний біль спини потребує лікаря. Перелом можливий навіть від малого навантаження. Обговоріть попередні переломи й ризик падіння з лікарем.

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.