Osoby prowadzące terapię

Krista van Kempen i Bibi Hop pomagają osobom z osteoporozą. Zabierz wyniki, historię złamań i zalecenia lekarza.

Informacje praktyczne

Można zgłosić się bezpośrednio. Przy szczególnych wskazaniach lub refundacji podstawowej może być wymagane skierowanie. Jeśli terapia domowa jest medycznie konieczna, omówimy możliwości. Wymagane jest skierowanie; refundacja zależy od warunków.

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.

Osteoporoza

w Fysio Topfit

W osteoporozie kości są słabsze i łatwiej się łamią. Odpowiedni ruch, zapobieganie upadkom i leczenie medyczne pomagają zmniejszać ryzyko złamania.

Umów wizytę

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

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Ocena i ryzyko

Osteoporoza często nie daje objawów aż do złamania. Złamanie kręgu może powodować ból pleców, utratę wzrostu lub zgarbienie. Ryzyko zależy m.in. od wieku, wcześniejszych złamań, leków i zdrowia.

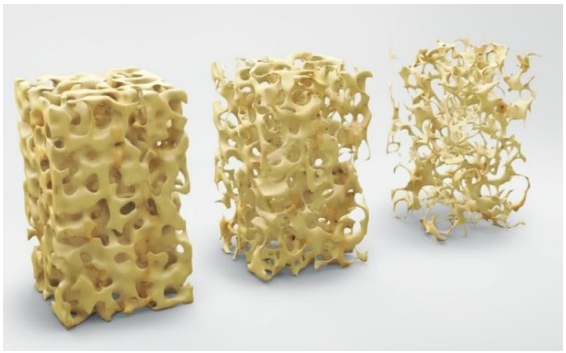
Lekarz ocenia ryzyko i może zlecić densytometrię (DXA), badanie kręgów lub inne testy. Skan jest częścią oceny, a nie jedyną informacją.



Bezpieczne wzmacnianie

Fizjoterapeuta omawia cele, złamania i możliwości ruchu. Ćwiczenia mogą dotyczyć siły, równowagi, chodu i codziennych czynności, odpowiednio do ryzyka i wydolności.

Przy złamaniach kręgów lub wysokim ryzyku zmieniamy ćwiczenia. Nie forsuj ruchów i nie zaczynaj bez porady dużych obciążeń ani powtarzanego silnego zginania i skręcania pleców.



Więcej niż ruch

Żywienie, wapń, witaminę D i leki na kości omów z lekarzem. Nie przyjmuj samodzielnie dużych dawek suplementów. Ważne są też obuwie, wzrok i bezpieczny dom.

Nowy ból po upadku lub nagły silny ból pleców wymaga oceny lekarskiej. Złamanie może powstać nawet po małym obciążeniu. Omów z lekarzem wcześniejsze złamania i ryzyko upadku.

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.