Tedavi ekibiniz

Krista van Kempen ve Bibi Hop osteoporozlu kişilere destek verir. Sonuçları, kırık geçmişini ve hekimin önerilerini getirin.

Pratik bilgiler

Doğrudan ulaşabilirsiniz. Bazı tıbbi endikasyonlar veya temel sigorta ödemesi için sevk gerekebilir. Evde tedavi tıbben gerekliyse seçenekleri görüşürüz. Bunun için sevk gerekir; sigorta ödemesi koşullara bağlıdır.

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

Topfit met Toppie

App Store'dan İndirin

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Osteoporoz

Fysio Topfit'te

Osteoporozda kemikler zayıflar ve daha kolay kırılır. Uygun hareket, düşme önleme ve tıbbi tedavi kırık riskini azaltmaya yardımcı olabilir.

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

Değerlendirme ve risk

Osteoporoz çoğu kez kırık oluşana kadar belirti vermez. Omur kırığı sırt ağrısı, boy kısalması veya kamburluk yapabilir. Risk yaş, önceki kırıklar, ilaçlar ve sağlıkla ilişkilidir.

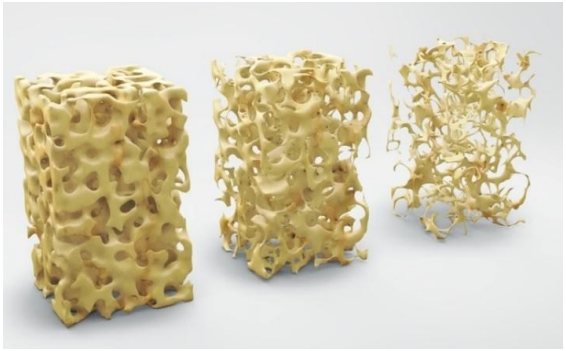
Aile hekimi kırık riskini değerlendirip kemik yoğunluğu ölçümü (DXA), omur incelemesi veya başka test ister. Görüntüleme değerlendirmenin bir parçasıdır, tek bilgi değildir.



Güvenle güçlenmek

Fizyoterapist hedef, kırık geçmişi ve hareket olanağını görüşür. Risk ve kapasiteye uygun güç, denge, yürüme ve günlük işler çalışılır.

Omur kırığı veya yüksek riskte egzersizi uyarlarız. Zorlamayın; öneri almadan ağır yüklenmeye ya da sırtı tekrarlı kuvvetle büküp çevirmeye başlamayın.



Egzersizden fazlası

Beslenme, kalsiyum, D vitamini ve kemik ilaçlarını hekimle görüşün. Kendi başınıza yüksek doz takviye almayın. Ayakkabı, iyi görme ve güvenli ev de önemlidir.

Düşme sonrası yeni ağrı veya ani şiddetli sırt ağrısında tıbbi değerlendirme gerekir. Küçük bir yükle bile kırık olabilir. Önceki kırıkları ve düşme riskini aile hekiminizle görüşün.

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.