تأهيل الكتف

في Fysio Topfit

قد يؤثر ألم الكتف في اللباس والعمل والنوم والرياضة. نفحص الأعراض ونخطط معاً لاستعادة أفضل استخدام ممكن للذراع.

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

تتخصص Paula Sep في مشكلات الكتف وهي عضو في Schouder netwerk Groene Hart. اسأل عن الموقع المناسب.

معلومات عملية

أحضر بروتوكول التأهيل ومعلومات الاختصاصي بعد الجراحة. تعتمد المدة على الحالة والأهداف والتعافي.

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.

تقييم فردي

نسأل عن البداية والحوادث والأعباء اليومية والأهداف، ثم نفحص الحركة والقوة وتأثير الرقبة والعوامل الأخرى.

لا يلزم التصوير دائماً. نفكر فيه إذا غيّر خطة الرعاية. التغير في الصورة لا يفسر تلقائياً كل الألم.



التمارين والتدرج

الأساس هو التثقيف والتمارين الموجهة وبناء النشاط تدريجياً. نعمل على المرونة والقوة والتحكم ومتطلبات العمل أو الرياضة.

قد نناقش تقنية إضافية أحياناً؛ تختلف فائدتها ولا تستبدل التمرين النشط. بعد الجراحة نتبع بروتوكول الجراح وتعليماته.

النصائح والسلامة

استمر بالحركة ضمن الحدود المتفق عليها وتجنب زيادة كبيرة مفاجئة. ناقش الاستجابة المقبولة بعد التمرين ومتى تعدل الخطة. لا يشترط دائماً زوال الألم تماماً للتمرين.

العجز عن استخدام الذراع بعد سقوط أو كتف أحمر ساخن مع حمى يحتاج طبيباً سريعاً. ألم صدر منتشر مع ضيق النفس: 112.

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.