Ваші фахівці

Paula Sep спеціалізується на проблемах плеча та є членкинею Schoudernetwerk Groene Hart. Запитайте про відповідне місце.

Практична інформація

Після операції візьміть протокол реабілітації й інформацію спеціаліста. Тривалість залежить від стану, цілей і відновлення.

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.

Реабілітація плеча

у Fysio Topfit

Біль плеча може заважати одягатися, працювати, спати й займатися спортом. Оцінюємо симптоми та плануємо найкраще можливе використання руки.

Запишіться на прийом

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

Докладніше: www.fysiotopfit.nl

Версія 1.1 – листопад 2026

Особистий огляд

Питаємо про початок, травму, щоденні навантаження й цілі. Перевіряємо рух, силу, вплив шиї та інших чинників.

УЗД чи інший знімок потрібні не завжди. Їх розглядають, якщо змінять тактику. Зміна на знімку не пояснює автоматично весь біль.



Вправи й поступ

Основні складові — пояснення, цільові вправи й поступове відновлення активності. Працюємо над рухливістю, силою, контролем і вимогами роботи чи спорту.

Іноді обговорюємо додаткову техніку; користь залежить від стану й не замінює вправ. Після операції дотримуємося протоколу та вказівок хірурга.

Поради й безпека

Рухайтеся в узгоджених межах, без різкого збільшення навантаження. Обговоріть припустиму реакцію після вправ і час зміни плану. Для вправ не завжди потрібна повна відсутність болю.

Неможливість користуватися рукою після падіння або червоне гаряче плече з температурою потребують швидкого огляду. Біль грудей з іррадіацією та задишкою: 112.

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.