Osoby prowadzące terapię

Paula Sep specjalizuje się w problemach barku i należy do Schoudernetwerk Groene Hart. Zapytaj o odpowiednią lokalizację.

Informacje praktyczne

Po operacji zabierz protokół rehabilitacji i informacje od specjalisty. Czas zależy od problemu, celów i gojenia.

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.

Rehabilitacja barku

w Fysio Topfit

Ból barku może utrudniać ubieranie, pracę, sen i sport. Oceniamy objawy i wspólnie planujemy możliwie najlepszy powrót do używania ręki.

Umów wizytę

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

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Indywidualne badanie

Pytamy o początek objawów, uraz, codzienne obciążenia i cele. Badamy ruch, siłę oraz wpływ szyi i innych czynników.

USG lub skan nie zawsze są potrzebne. Obrazowanie rozważamy, jeśli może zmienić postępowanie. Zmiana na obrazie nie wyjaśnia automatycznie całego bólu.



Ćwiczenia i postępy

Główne elementy to edukacja, ukierunkowane ćwiczenia i stopniowe zwiększanie aktywności. Pracujemy nad ruchomością, siłą, kontrolą i wymaganiami pracy lub sportu.

Czasem omawiamy dodatkową technikę; jej wartość zależy od problemu i nie zastępuje ćwiczeń. Po operacji stosujemy protokół i zalecenia chirurga.

Porady i bezpieczeństwo

Ruszaj się w ustalonych granicach i unikaj nagłego skoku obciążenia. Omów dopuszczalną reakcję po ćwiczeniach i moment zmiany planu. Nie zawsze trzeba być całkowicie bez bólu, by ćwiczyć.

Brak możliwości używania ręki po upadku albo czerwony, gorący bark z gorączką wymagają pilnej oceny. Ból w klatce z promieniowaniem i dusznością: 112.

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.