Tedavi ekibiniz

Paula Sep omuz sorunlarında uzmanlaşmıştır ve Schoudernetwerk Groene Hart üyesidir. Uygun yeri sorun.

Pratik bilgiler

Ameliyat sonrası protokol ve uzman bilgilerini getirin. Süre şikâyet, hedef ve iyileşmeye 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

App Store'dan İndirin

Topfit met Toppie

İNDİRİN Google Play

iPhone ve Android için ücretsiz indirin.

Omuz rehabilitasyonu

Fysio Topfit'te

Omuz ağrısı giyinme, iş, uyku ve sporu zorlaştırabilir. Şikâyeti değerlendirip kolunuzu yeniden olabildiğince iyi kullanmak için plan yaparız.

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

Kişisel değerlendirme

Başlangıcı, kazayı, günlük yükü ve hedefi sorarız. Hareket, güç, boyun ve diğer etkenlerin etkisini inceleriz.

Ultrason veya görüntüleme her zaman gerekmez. Yönetimi değiştirebilecekse düşünülür. Görüntüdeki değişiklik tüm ağrıyı otomatik açıklamaz.



Egzersiz ve ilerleme

Temel yaklaşım bilgi, hedefli egzersiz ve kademeli aktivitedir. Hareketlilik, güç, kontrol ve iş/spor gereksinimleri çalışılır.

Bazen ek teknik görüşülebilir; katkı duruma göre değişir ve aktif egzersizin yerini almaz. Ameliyat sonrası cerrahın protokolüne ve talimatına uyarız.

Öneri ve güvenlik

Kararlaştırılan sınırda hareket edin, yükü aniden çok artırmayın. Egzersiz sonrası kabul edilebilir tepkiyi ve değişiklik zamanını konuşun. Çalışmak için her zaman tamamen ağrısız olmanız gerekmez.

Düşme sonrası kol kullanılamıyorsa veya ateşli kızarık sıcak omuz varsa hızla hekim gerekir. Yayılımlı göğüs ağrısı ve nefes darlığında 112'yi arayın.

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.