العلاج الطبيعي الرياضي

في Fysio Topfit

بعد الإصابة تريد العودة إلى الرياضة بمستوى مناسب. يدعم العلاج التعافي والعودة التدريجية للتدريب والمنافسة.

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

أكمل Joram Janson ماجستير العلاج الطبيعي الرياضي. تواصل لمناقشة الأهداف والموقع.

معلومات عملية

أحضر معلومات الرياضة أو العملية وملابس للحركة. قد نطلب الحذاء الرياضي أيضاً.

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.

من الإصابة إلى الرياضة

نناقش الرياضة وحمل التدريب والإصابة والمشكلات السابقة والأهداف. يفحص المعالج القوة والحركة واللياقة والتحكم وفق متطلبات رياضتك.

قد يناسب التأهيل بعد الجراحة باتباع بروتوكول الجراح. العودة تعتمد على الالتئام والوظيفة، لا على عدد الأسابيع وحده.



برنامج شخصي

تعمل على التعافي مع الحفاظ على جوانب اللياقة الأخرى إن أمكن. تصبح التمارين أكثر تخصصاً، كالجري والقفز والهبوط والتسارع والدوران.

نستخدم اختبارات مناسبة واستجابة التدريب لتحديد توقيت التقدم. لا يمكن ضمان التعافي الكامل أو المستوى السابق.



الأعباء والوقاية

توازن التدريب والراحة والنوم والتدرج يدعم القدرة. ناقش ضغط العودة السريعة وعلامات الإفراط. ننسق بموافقتك مع المدرب والمختصين.

الإصابة الشديدة أو تشوه المفصل أو العجز عن تحميل الوزن يحتاج طبيباً أولاً. تدريب الأداء دون استطباب علاجي لا يُغطى تلقائياً كعلاج طبيعي.

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.