Osoby prowadzące terapię

Joram Janson ukończył studia magisterskie z fizjoterapii sportowej. Skontaktuj się, by omówić cele i miejsce terapii.

Informacje praktyczne

Zabierz informacje sportowe lub operacyjne i strój do ruchu. Możemy poprosić też o obuwie sportowe.

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.

Fizjoterapia sportowa

w Fysio Topfit

Po urazie chcesz wrócić do sportu na odpowiednim poziomie. Fizjoterapia sportowa wspiera gojenie i stopniowy powrót do treningów i zawodów.

Umów wizytę

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

Więcej informacji: www.fysiotopfit.nl

Wersja 1.1 – listopad 2026

Od urazu do sportu

Omawiamy dyscyplinę, obciążenia, kontuzję, wcześniejsze problemy i cele. Badanie dotyczy siły, ruchomości, kondycji i kontroli ruchu potrzebnych w Twoim sporcie.

Rehabilitacja może być wskazana po operacji, zgodnie z protokołem chirurga. Powrót zależy od gojenia i sprawności, nie tylko liczby tygodni od urazu.



Indywidualny plan

Pracujesz nad powrotem do sprawności, utrzymując inne elementy kondycji, gdy to możliwe. Ćwiczenia stają się specyficzne dla sportu: bieganie, skoki, lądowanie, przyspieszanie czy zwroty.

Odpowiednie testy i reakcja na trening pomagają wspólnie ustalić bezpieczny postęp. Pełne wyzdrowienie ani dawny poziom nie są gwarantowane.



Obciążenie i profilaktyka

Równowaga treningu i odpoczynku, sen i stopniowy wzrost wysiłku wspierają wydolność. Omów presję szybkiego powrotu i oznaki przeciążenia. Za zgodą współpracujemy z trenerem i innymi.

Poważny uraz, zniekształcony staw lub brak możliwości obciążenia wymagają lekarza. Trening wynikowy bez wskazania leczniczego nie jest automatycznie refundowaną fizjoterapią.

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.