

اختبار شخصي : هل تحتاج للعلاج الطبيعي؟



قم بإجراء الفحص الذاتي _ واجمع نقاطك !

1. هل تشعر بألم في منطقة الرقبة، الصدر، أو أسفل الظهر؟
أ. أحياناً (0 نقطة) ب. نعم (2 نقطة) ج. لا (3 نقاط)
2. كم مرة تظهر شكاواك؟
أ. غالباً (1 نقطة) ب. باستمرار (2 نقطة) ج. نادراً (3 نقاط)
3. هل يمتد ألم ظهرك إلى الساقين؟
أ. أحياناً (1 نقطة) ب. نعم (2 نقطة) ج. لا (3 نقاط)
4. هل تشعر بوخز أو خدران في اليدين؟
أ. أحياناً (0 نقطة) ب. نعم (2 نقطة) ج. لا (3 نقاط)
5. هل تواجه مشاكل في التنفس عند بذل مجهود؟
أ. أحياناً شعور بالضغط (0 نقطة) ب. نعم (2 نقطة) ج. لا (3 نقاط)
6. كيف تتعامل مع الألم؟
أ. أبحث عن مساعدة (مثل مساعدة طبية أو علاج طبيعي) (0 نقطة)
ب. أتناول مسكنات الألم أو أخذ قسطاً من الراحة (2 نقطة)
ج. أتجاهل الألم (3 نقاط)



العاب
&
شارك

استغل
وقت الانتظار
بذكاء !!

28

4		7	9		
	6	9	1 5 8		
		8 1	3 4		
			4		
3	6	4	2 8		
		1	7 3 5		
8		5	9 4		
7		8			

www.praxisbali.de
/wartezimmer



قواعد اللعبة
ومشاركة الإضافات



للتواصل

 Ostenhellweg 49
44135 Dortmund
 +4923122819244 (WhatsApp)
 info@praxisbali.de
 www.praxisbali.de



Deutsch | English

Français | Türkisch

العربية | Українська



SOFORT
TERMIN
BUCHEN



SCAN
FOR
MORE

مركز بالي

انتبهت على الخطأ؟
مركز   مركز

== هلاً صار الوقت تنتبه على مشاكل
جسمك

(نقاط 6-10)

انتباه!

مؤشرات أولية
يمكن للعلاج الفيزيائي
أن يساعد
في وقت مبكر

(نقاط 0-5)

جيد جداً!

علامات خفيفة
يُنصح
بالعلاج الفيزيائي
للووقاية

(نقاط 16-18)

حالة طارئة!

إعاقات شديدة
يُنصح بالعلاج
الفيزيائي بشكل فوري!
(بعد استشارة الطبيب)

(نقاط 11-15)

إشارات تحذيرية!

الآلام تعيق الحياة اليومية
العلاج الفيزيائي
الآن مستحسن

مدة صلاحية تحويلة العلاج الفيزيائي

- تحويلة العلاج الفيزيائي صالحة لمدة 28 يومًا حتى الجلسة العلاجية الأولى. بعد ذلك، تكون صالحة لمدة 3 أشهر.
- في حال وجود حاجة علاجية عاجلة، يتم تقصير مدة الصلاحية إلى 14 يومًا.

تتغير صلاحية تحويلة العلاج الفيزيائي حسب نوع التحويلة / صنف التحويلة و حسب بسبب اللوائح الجديدة. لزيد من المعلومات، يرجى زيارة موقعنا الإلكتروني.

لماذا نحن؟



الآن هي الفرصة المناسبة لتتمتع بصحة أفضل!

(MLD) التصريف اللفاوي اليدوي

يستخدم التصريف اللفاوي اليدوي (MLD) لعلاج الوذمات اللفافية، ومرضى الوذمة الشحمية. والعلاج المزيل للاحتقان

(MT) العلاج اليدوي

يُقلل العلاج اليدوي (MT) من آلام المفاصل والعضلات والأعصاب، ويعالج قيود الحركة.

(CMD) آلام الفك

يُعالج علاج الخلل الوظيفي القحفي الفكي (CMD) آلام الفك، وقيود فتح الفك، ويساعد في حالات الدوار، وآلام الرقبة، والصداع النصفي (الشقيقة).

(KG) تمارين العلاج الفيزيائي

يُقلل العلاج الفيزيائي من آلام المضاعفات الصحية بعد العمليات الجراحية والوضعية الخاطئة في الحياة اليومية، ويُحسن حركة الجسم.

(KMT) العلاج بالتدليك الكلاسيكي

يؤثر العلاج بالتدليك الكلاسيكي (KMT) إيجابًا على الدورة الدموية وضغط الدم والتنفس والحالة النفسية. كما يعمل على إرخاء العضلات المتوترة.

(ET) العلاج الكهربائي

يُعد العلاج الكهربائي (ET) مسكّنًا للألم، ومحفّرًا للدورة الدموية، ومضادًا للتورم، ومنشطًا لعملية الأيض الخلوي. ويُستخدم في بناء العضلات ولتحسين نشاط الأعصاب.

العلاج بالحرارة/البرودة

يُستخدم الحرارة أو البرودة لتحقيق تأثير مسكن للألم لدى المريض. وتعمل على إرخاء العضلات والأنسجة.

(AT) العلاج التنفسي

في العلاج التنفسي (AT)، يتعلق الأمر بتحسين عملية التنفس وبالتالي تسهيل التنفس بشكل دائم. وذلك في حالات أمراض الرئة المزمنة مثل الربو، ومرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، والتليف الرئوي.

كيف تحصل على تحويلة علاج فيزيائي؟

طبيب عصبية

طبيب روماتيزم

طبيب الرئة

طبيب الأنف والحنجرة

الطبيب العام

طبيب أطفال

طبيب عظمية

طبيب جراح

أخصائي تقويم الأسنان

طبيب أسنان

طبيب بولية

طبيب نسائية

التكاليف

يتم تغطيتها من قبل شركات التأمين

بموجب تحويلة طبية للعلاج الفيزيائي

بموجب تحويلة طبية للعلاج الفيزيائي

بموجب تحويلة طبية للعلاج الفيزيائي

شركات التأمين الصحي الحكومية مع بطاقة الإعفاء

شركات التأمين الصحي الحكومية بدون بطاقة إعفاء

شركات التأمين الصحية الخاصة ستقوم بتعويض التكاليف

0 , يورو

التأمين 90% + المريض 10%

كامل التكلفة

لا توجد تحويلة علاج فيزيائي = دفع التكاليف الكاملة بنفسك. يمكنك الإطلاع على الأسعار في موقعنا الإلكتروني.