



MULTIDISCIPLINAIRE RUG- EN NEKREVALIDATIE

Topzorg dichtbij huis.

1. Het programma

Rug- en nekklachten komen zeer frequent voor en vormen een belangrijk maatschappelijk probleem. Vaak geven structurele oorzaken (artrose, discushernia,...) in combinatie met een foutieve belasting (foutief tillen, een verkeerde houding, te weinig bewegen,...) klachten.

Internationale studies hebben aangetoond dat rugschool en het trainen van buik-, rug- en bekkenspieren hierop een zeer gunstig effect hebben. Het risico op hervat vermindert hierdoor aanzienlijk. Ook na rugchirurgie is het zeker aan te raden om rugschool te volgen, hiermee herstel je namelijk de rug- en buikspieren.

Tijdens de lessen leer je de "do's and don'ts" van je rug herkennen en ermee omgaan.

Mits een positieve ingesteldheid en een goed doorzettingsvermogen kan een heel positief resultaat worden bereikt.

Wat houdt het programma in?

In dit uniek ontworpen revalidatieprogramma staat het verminderen van de belasting op de wervelkolom en het verhogen van de kwaliteit van de rug- en nekspieren centraal. Het hele traject staat onder begeleiding van een multidisciplinair team waar verschillende revalidatieaspecten aan bod komen:

Conditietraining

Een verminderde conditie kan aan de basis liggen van rug- en nekklachten. De training hiervan is dan ook onmiskenbaar onderdeel van deze revalidatie.

Core stability training

Een verminderde coördinatie, stabiliteit, kracht en mobiliteit van de buik- en rugspieren hebben een negatief effect op rug- en nekproblematiek. Het versterken van het spierkorset is essentieel.

Krachttraining (DAVID-back concept)

Aan de hand van trainingstoestellen versterken de spieren en verbetert de mobiliteit van de wervelkolom. Bij aanvang van het revalidatieprogramma wordt er een test uitgevoerd op de toestellen. Enerzijds vormt dit de basis voor een wetenschappelijk onderbouwd geïndividualiseerd oefenprogramma, anderzijds kan hertoetsing op regelmatige basis de evolutie van de belastbaarheid van de rug in kaart brengen.

Rughygiëne

Het hanteren van een goede houding is noodzakelijk om de belasting van de wervelkolom te verminderen. Het correct aanspannen van de buik-, bekkenbodem- en rugspieren kan deze houding handhaven tijdens het dagelijkse leven.

Ergonomische principes

Tijdens een aantal theoretische en praktische sessies ergonomie, krijgen deelnemers adviezen en tips naar het handelen in het dagelijkse leven en worden deze handelingen ook uitvoerig ingeoeft. Tevens wordt er inzicht gegeven in de bouw en de functie van de wervelkolom.

Psychologische begeleiding

Aan de hand van een vragenlijst en gesprek, gaat de psycholoog bij opstart van de rugschool na welke impact uw pijn heeft op uw dagelijks leven. Emotionele en psychische factoren die de pijnbeleving kunnen beïnvloeden, komen ook aan bod. U kan steeds bij de psycholoog terecht voor tussentijdse gesprekken (max. 5 ambulante consultaties).

De doelgroep

In de rugschool kan iedereen terecht met acute, subacute of chronische klachten ter hoogte van de wervelzuil, inclusief postoperatieve patiënten na een ingreep ter hoogte van hun wervelkolom.

Het revalidatieteam

- Artsen fysische geneeskunde en revalidatie
- Kinesitherapeuten:
Jurre, Ayrton, Isabel en Elisah
- Ergotherapeuten:
Dagmar (ergonoom), Hans, Bieke en Veerle
- Psycholoog

2. Praktisch

Voorafgaand aan het opstarten van het programma wordt een afspraak voorzien bij de arts fysische geneeskunde en revalidatie.

Het revalidatieprogramma bestaat uit 36 sessies van 2u en een consultatie bij de psycholoog. Men start altijd met een uitgebreid individueel intakegesprek, daarna volgen er 35 revalidatiesessies in groep waarvan 2 ergonomielessen (zie data invoegstrookje). Het ganse traject dient afgerond te worden binnen de termijn van 6 maanden.

Let wel: u mag dit traject slechts 1x volgen. Uitzonderingen kunnen via uw behandelende arts aangevraagd worden bij de mutualiteit.

Kostprijs

De ziekteverzekering komt voor een groot deel tussen in de kosten. Een persoonlijke bijdrage per sessie wordt u aangerekend via de factuur van het ziekenhuis. Patiënten met een statuut van verhoogde tegemoetkoming betalen minder.

Bepaalde beroepsgroepen met lage rugpijn komen in aanmerking voor bijkomende terugbetaling via Fedris, na goedkeuring van de arbeidsgeneesheer. Vraag dit na aan de arts tijdens uw consultatie.

Let wel: de combinatie van revalidatie met een consultatie bij arts-specialist (orthopedie, NKO of chirurgie) of privé kinesitherapeut op dezelfde dag zal de tussenkomst van de mutualiteit beletten!

Hebt u vragen hierover dan kan u steeds terecht bij uw mutualiteit of de therapeut van het ziekenhuis.

Meebrengen

Sportieve kledij en een handdoek.

Locatie

Sint-Jozefskliniek, straat 19

3. Vragen of graag inschrijven?

Neem contact op met Sarah Persyn, administratief medewerker, op het nummer 051 33 41 59 of via e-mail revalidatie@sjki.be. Zij coördineert de revalidatie en staat in contact met alle betrokken therapeuten.

vzw Sint-Jozefskliniek

Ommegangstraat 7, 8870 Izegem | 051 33 41 11 | www.sint-jozefskliniek-izegem.be
SJKI, topzorg dicht bij huis!

