



RUGREVALIDATIE NEKREVALIDATIE

*dr. A. Batjoens
dr. J. Marcelis
dr. A. Truyers*

team rugrevalidatie

**Inschrijven via raadpleging
052 25 25 05**

**Praktische info
052 25 25 34**



DOELGROEP

De rug- en nekrevalidatie richt zich tot iedereen die gemotiveerd is om zijn/haar rug- en nekproblemen aan te pakken en weer onder controle te krijgen.

DOEL VAN DE RUG- EN NEKREVALIDATIE

Chronische lage rugpijn en nekpijn zorgen voor beperkingen bij het uitvoeren van uw beroep en uw dagelijkse activiteiten.

Wanneer u rug- of nekpijn heeft, gaat u uw rug en nek 'sparen', waardoor u op termijn steeds minder arbeid kan verrichten.

Onderzoek heeft aangetoond dat een verminderde conditie de kans op rug- en nekklachten verhoogt.

Het doel van deze revalidatie is het doorbreken van deze cirkel van dalende conditie en activiteit.

De rug- en nekrevalidatie bestaat uit

- informatiemodules
- individuele behandelingen en
- een herconditioneringsprogramma

om belasting en belastbaarheid van uw rug en nek opnieuw in evenwicht te brengen.

Bewustwording

We leren u aan welke bewegingen en houdingen rug- en neksparend zijn.

Stabiliteitstraining

We leren u een veilige lichaamshouding aan om de krachten die optreden tijdens dagelijkse activiteiten op te vangen.

WERKING

De rug- en nekrevalidatie wordt gegeven door een multidisciplinair team dat bestaat uit revalidatieartsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een psycholoog. De revalidatieartsen volgen u op via evaluatiegesprekken. U wordt op vooraf bepaalde tijdstippen getest en hertest.

INFORMATIEVE MODULES =

- Informatie over de bouw en de werking van onze rug en nek.
- Wat zijn de oorzaken van rug- en nekpijn?
- Wat betekent rug- en nekpijn?
- Bespreken van specifieke problemen bij het zitten, staan en liggen en bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.
- Verband tussen stress en rug- of nekpijn.

INDIVIDUELE BEHANDELING =

- Aanleren van een goede houding en een juist gebruik van de rug en de nek.
- Toepassen van de ergonomische principes bij het uitvoeren van uw beroep en bij uw huishoudelijke activiteiten.
- Leren herkennen van foutieve houdingen en mogelijke aanpassingen.
- Oefeningen om onevenwicht van uw spieren weg te werken; deze oefeningen omvatten kracht, lenigheid, mobilisatie en stabilisatie.
- De rug en nek leren stabiliseren = de rug en nek in die positie brengen en houden zodat ze maximaal beschermd zijn tegen inwerkende krachten.

HERCONDITIONERINGSPROGRAMMA

(in groep)

- Conditietraining
- Krachttraining op specifieke rug-en nek-trainingstoestellen
- Via 'visuele feedback' kan u op een veilige en verantwoorde manier uw rug en nek trainen.

PRAKTISCHE INFORMATIE

De sessies vinden steeds plaats op de dienst fysische geneeskunde en kinesitherapie van az Sint-Blasius (3^{de} verdieping – volg route 109).

Een individuele behandeling kan enkel tijdens kantooruren. De informatiesessies en herconditionering kunnen zowel overdag als 's avonds (op maandag- en donderdagavond).

Parkeren tijdens de revalidatie is gratis.

De volledige revalidatie omvat 40 trainingsbeurten en 4 informatiesessies en wordt éénmalig gedeeltelijk terugbetaald door de mutualiteit.

Vooraf moet u op raadpleging komen bij één van de revalidatieartsen. U maakt hiervoor een afspraak via het afsprakenbureau: **052 25 25 05**.

Op dit nummer kan u terecht voor verdere praktische info: **052 25 25 34**.

Tijdens de eerste sessie wordt een basisevaluatie en inventaris opgemaakt van uw specifiek probleem. Daarna wordt een actieplan opgesteld.