

Revalidatie



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172 • 2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)

tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: msegers@hfr.be

e-mail: pdecraene@hfr.be

www.azheiligefamilie.be

HOE GAAT REVALIDATIE

IN ZIJN WERK?

REVALIDATIE

KINESITHERAPIE

Ambulante kinesitherapeutische behandelingen worden uitgevoerd op voorschrift van een arts (huisarts of specialist). Een voorschrift - met vermelding van het aantal beurten en de behandel frequentie - is dus noodzakelijk.

Onze dienst fysische geneeskunde en revalidatie heeft een bijzonder expertise voor enkele specifieke doelgroepen:

A. REVALIDATIE – HARTPATIËNTEN (CARDIALE REVALIDATIE)

VOOR WIE?

Deze behandeling is gericht op stabiele cardiale patiënten na een infarct (al dan niet met een overbrugging, stent...), patiënten met hartfalen of na een openhartoperatie en wordt opgestart na verwijzing door de cardioloog.

WAAROM?

De revalidatie heeft als bewezen voordeel dat de inspanningscapaciteit van de patiënt sterk toeneemt: hierdoor kan je meer aan met lagere belasting van jouw hart, wat de kans op een nieuw infarct of eventueel overlijden sterk vermindert. Bovendien verbetert de revalidatie het algemeen welbevinden.

HOE VERLOOPT DE REVALIDATIE?

Na een intakeconsult bij jouw cardioloog en de fysisch geneesheer krijg je een individueel aangepaste training door een ervaren kinesist. Er wordt zo mogelijk in groep geoefend aan een frequentie van 2 tot 3 maal per week gedurende een tweetal maanden.

Hierbij wordt zowel uithoudingstraining (fietsen, loopband, roeitoestel...) als krachtraining toegepast. Deze sessies vinden plaats op de dienst fysiotherapie tijdens de werkuren. Het cardiologisch team staat steeds stand-by ter ondersteuning van jouw revalidatie.

WAT KOST DIT?

Deze revalidatie wordt via jouw ziekenfonds aan de geldende tarieven voor kinesitherapie terugbetaald.

B. REVALIDATIE: DIABETES TYPE 2

Diabetes mellitus type 2 - vroeger ook ouderdomsdiabetes genoemd - neemt stilaan epidemische proporties aan. De ontstaanswijze is complex: zowel genetische als omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol. Vooral door onze levensstijl (met inactiviteit en toenemende obesitas) neemt de gevoeligheid voor insuline af.

Het programma 'beweegwijzer' heeft als opzet diabetes type II-patiënten te motiveren om meer fysisch actief te zijn. Het is immers wetenschappelijk bewezen dat fysieke training de insulinegevoeligheid verbetert. Activiteit kan daarom ook als complementaire behandeling beschouwd worden met de twee andere pijlers van de behandeling: medicatie en dieet.

ONDERZOEK VOOR DE BEHANDELING

Vooraf is er een consultatie bij een cardioloog (met inspanningstest) en een fysisch geneesheer om eventuele risico's uit te sluiten en een individueel aangepast oefenprogramma op te stellen.

WELKE FYSIEKE ACTIVITEIT?

Belangrijk is vooral de aërobe activiteit met matige intensiteit en dit gedurende 150-180 minuten per week. Voorbeelden hiervan zijn flink doorwandelen, recreatief zwemmen of fietsen aan een matig tempo van ongeveer 16 km/u. Indien je dit combineert met krachttraining (3x per week) krijg je nog betere resultaten.

HET PROGRAMMA

Het programma loopt over 7 weken. Dit is de minimumtijd die nodig is jou op een aanvaardbaar activiteitsniveau te brengen. Hierna dien jij als patiënt zelf op dit niveau verder actief te blijven.

De groep bestaat uit 4 tot 6 patiënten. Dit maakt dat we ieder individueel te nodige zorg kunnen bieden, maar we toch een aangename groepsdynamiek creëren. Je wordt tijdens de oefeningen van nabij gevolgd en gecoacht door een team van een endocrinoloog-diabetoloog, fysisch geneesheer, diëtiste, diabetes-educator en een kinesist.

Op het einde van het programma worden de nodige adviezen besproken naar aanpassing van levensstijl en verdere activiteiten.

C. REVALIDATIE: TOTALE KNIE- OF HEUPPROTHESE (PLURIDISCIPLINAIR)

AMBULANTE REVALIDATIE NA EEN HET PLAATSEN VAN EEN TOTALE KNIE- EN HEUPPROTHESE

Na ontslag uit het ziekenhuis is het de bedoeling om zo snel mogelijk terug jouw zelfstandigheid te herwinnen en jouw bezigheden (werk, hobby's,...) weer op te kunnen starten.

In het ons ziekenhuis reiken wij de mogelijkheid aan voor ambulante revalidatie. Wens je aan deze ambulante revalidatie deel te nemen, dan kan je tijdens jouw hospitalisatie een afspraak maken met de kinesitherapeut.

MOGELIJKE VOORDELEN

- uitgebreide revalidatie onder toezicht van een pluridisciplinair team dat bestaat uit revalidatiearts, kinesitherapeut en ergotherapeut
- uitgebreide revalidatie-infrastructuur waaronder Motomed, CPM-toestellen, pendelbank, loopband, fietsergometer,...
- beschikbaarheid van het medisch dossier
- wekelijkse evaluatie door het pluridisciplinair team
- snel contact en evaluatie met de orthopedisch chirurg in geval van problemen, contact met patiënten met dezelfde pathologie

DE AANGEWENDE OEFENTHERAPIE

Deze bestaat uit verschillende onderdelen die variëren naargelang de patiënt en naargelang de evolutie van de revalidatie. Volgende aspecten kunnen daartoe behoren:

- passieve mobilisatie met CPM-toestel na TKP
- actieve mobilisatie door o.a. pendelbank, Motomed, loopband
- aangepaste stretchoefeningen
- spierversterkende oefeningen (waaronder oefeningen voor thuis)

WIJ WENSEN JOU EEN SPOEDIG HERSTEL TOEI

ref.:	50120834
versie:	06.10.2017
eigenaar:	dr. Marinus Segers, Fysische geneeskunde
v.u.:	Sofie Vermeulen