



ALGEMEEN
ZIEKENHUIS
HEILIGE FAMILIE vzw

's Herenbaan 172
2840 Rumst

tel: 03 880 90 11 (algemeen)
tel: 03 880 91 90 (afspraken)

e-mail: info@hfr.be
www.azheiligefamilie.be

HOE KAN JE JOUW RUG MINDER BELASTEN?

TIPS VOOR VERBETERING VAN JOUW HOUDING!

BESTE PATIËNT,

De rugschool is een totaal revalidatiepakket dat we aanbieden aan onze rugpatiënten. De training bevat verscheidene modules, zoals:

- theoretisch en praktisch onderricht van het gebruik van de lage rug
- conditietraining met hartslagmeting
- rompspierversterking
- onderricht rond ergonomie
- aandacht voor de psychologische aspecten van pijn

Een behandeling in de rugschool bestaat uit een reeks van 36 sessies (2x per week) over een periode van 6 maanden.

INLEIDING

Een slechte houding, een verkeerd gebruik van de rug, een overwegend zittend leven en een dalende conditie zijn factoren die in belangrijke mate bijdragen tot het ontstaan van rugproblemen.

Rugproblemen zijn sterk aanwezig en helaas niet meer alleen bij volwassenen. Ook bij kinderen zien we de laatste jaren een spectaculaire toename van verschillende problemen ter hoogte van de wervelkolom. Verder blijken chronische rugklachten één van de grootste oorzaken te zijn van werkverzuim.

Het ligt dan ook voor de hand dat een aanpak van dit probleem heel belangrijk is. Volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten blijkt een multidisciplinaire aanpak van deze aandoening de beste behandelingsresultaten te bieden. Onze revalidatie in de rugschool heeft als doelstelling jouw pijn te verminderen en jouw functioneren in het dagelijkse leven of op het werk te verbeteren. Daarbij wordt er gestreefd naar het voorkomen van nieuwe klachten.

Je wordt hierbij als patiënt vanuit verscheidene invalshoeken (multidisciplinair) bijgestaan door een arts, kinesist, ergotherapeut/ergonoom en psycholoog. Toch zal jij het grootste deel van de tijd zélf een actieve rol vervullen in het revalidatieproces! Een rugschool heeft immers geen nut als deze niet leidt tot een gedragsverandering. De rugsholing stopt niet bij deze lessen. Het is belangrijk om oude gewoonten af te leren en om de informatie, het advies en de technieken vanuit de lessen consequent toe te passen. Pas wanneer je in het dagelijks leven creatief met deze tips omspringt, merk je het verschil. **RUGSCHOOL IS DUS EEN WERKWOORD!**

WIE KOMT IN AANMERKING?

Via het systeem van het RIZIV bestaat de mogelijkheid een rugschooling aan te bieden aan:

- patiënten die langer dan 6 weken klagen over lage rugpijn
- patiënten die aan hun rug geopereerd zijn (start binnen de 3 maanden na de ingreep)

Dit programma kan slechts éénmalig worden gevolgd, met uitzondering van een postoperatieve revalidatie gestart binnen de 3 maanden na de rugingreep of in het kader van een socioprofessionele reïntegratie na toestemming van de adviserend geneesheer.

Deze uitwerking van de opstart, revalidatie en vervolgens evaluatie werd door het RIZIV opgelegd en dient dan ook zo te worden opgevolgd.

WAT KOST DE RUGSCHOOL?

Het grootste deel van de behandeling wordt rechtstreeks door de mutualiteit betaald. Er is slechts een beperkte opleg per behandeling.



DE VOORBEREIDING

A. CONSULTATIE FYSISCH GENEESHEER

Na verwijzing door jouw huisarts, specialist, arbeidsgeneesheer of verzekeringsarts word je gezien op consultatie bij een arts fysieke geneeskunde en revalidatie, die zal nagaan of je in aanmerking komt voor de rugrevalidatie.

B. INTAKE-ONDERZOEK

1. Fietstest (cardio) + krachttest

Voor de aanvang van de therapie test onze kinesist de uithouding, kracht en beweeglijkheid van de rompspieren en jouw algemene conditie. Aan de hand van deze resultaten wordt een individueel aangepast oefenprogramma opgesteld.

2. Testen van de werkbelasting/ergonomie

De ergonoom evalueert werk en/of hobby's en geeft jou individueel advies.

3. Psychologie: bespreken van de vragenlijst

Daarnaast evalueren we de invloed van pijn op jouw geestelijk en sociaal functioneren aan de hand van een aantal vragenlijsten en een gesprek met onze psycholoog.

C. EINDBESPREKING INTAKE



RUGSCHOLING

DE LESSEN

De lessen bestaan uit zowel groepsessies als een aantal individuele sessies.

BLOK 1: 12 GROEPSLESSEN (THEORIE EN PRAKTIJK)

Dit blok bestaat uit een theoretisch onderricht van de werking van de lage rug en de ergonomische en psychologische aspecten die verband houden met onze rug en rugklachten.

In kleine groepjes wordt uitleg gegeven over de bouw en normale werking van de rug. Daarnaast worden de belangrijkste oorzaken van rugpijn toegelicht en hoe deze kunnen worden voorkomen (preventie).

Na de theorie volgt de praktische uitwerking, zodat je op een eenvoudige en meer praktische wijze jouw nieuwe kennis kan gebruiken.

6 theorielessen:

- anatomie en pathologie (kinesist)
- biomechanica - basisprincipes van rugbelasting (kinesist)
- gezond zitten en liggen (ergotherapeut)
- hef- en tiltechnieken - dagelijkse activiteiten (ergotherapeut)
- psychologie van pijn (psycholoog)
- ergonomie en sport voor de rugpatiënten (kinesist - ergotherapeut)

6 praktijklessen:

In elke oefensessie wordt geoefend op de fiets of op de step. Je kan eveneens een individuele afspraak maken om eigen ergonomische en/of psychologische problemen verder te bespreken.

BLOK 2: INDIVIDUELE TRAINING (PRAKTIJK)

Dit blok bevat spierversterkende oefeningen. Tijdens de revalidatie werk je zowel aan algemene conditietraining als aan meer specifieke kracht- en functionele training van rug-, buik- en beenspieren aan onze Genius®-toestellen.

- Algemene conditietraining:

Deze training verloopt volgens een opbouwend schema naar ieders vermogen. We nemen eerst een inspanningstest af en daarna oefen je onder hartslagcontrole op een hometrainer en een step.

- Specifieke conditietraining van rug-, buik- en beenspieren:

Deze trainingen hebben als doel om jouw coördinatie, uithouding, kracht en lenigheid te verbeteren. Onder individuele kinesitherapeutische begeleiding start je met eenvoudige grondoefeningen. Zo leer je jouw bewegingsangst te overwinnen en de pijn te controleren. Later wordt dit uitgebreid naar meer functionele oefeningen. Een belangrijk deel van de training bestaat uit het oefenen met aangepaste fitnessapparatuur volgens het “Genius®”-concept.

Deze toestellen worden telkens ingesteld op maat van de patiënt en het juiste oefenritme wordt op een computerscherm aangegeven. We testen je daarvoor uitgebreid om het correcte oefenniveau te bepalen.

EINDEVALUATIE EN MEDISCH VERSLAG

Na de volledige revalidatie voeren we opnieuw een evaluatie uit en vergelijken we jouw begintoestand met het eindresultaat van de revalidatie.

Dit verslag wordt overgemaakt aan de aanvragende arts en arts van het ziekenfonds (en eventueel arbeidsgeneesheer).

ref.: 50120835
versie: 01.02.2017

eigenaar: dr. Marinus Segers, fysische geneekunde
v.u.: Sofie Vermeulen