



Patiënteninformatie

Multidisciplinaire revalidatie: Return to move – bewegen als partner

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Algemene informatie	4
Voor wie is deze revalidatie bedoeld?	4
Wat is chronische pijn?	4
Het revalidatieprogramma.....	5
Wat is het doel van het programma?	5
Hoe kan u deelnemen?	5
Opbouw van het programma	6
Psycholoog.....	6
Kinesithérapie.....	6
Voorwaarden voor deelname	8
Praktische informatie	9
Locatie.....	9
Wat brengt u mee naar de therapie?.....	9
Belangrijk om weten	9
Verwittigen.....	10
Contactgegevens	10
Persoonlijke notities / vragen	11

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de multidisciplinaire revalidatie bij chronische pijn: return to move.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen? Aarzel dan niet om deze te stellen aan uw arts, kinesist of psycholoog. Zij geven u graag meer uitleg over de revalidatie.

Algemene informatie

Voor wie is deze revalidatie bedoeld?

De revalidatie richt zich op **patiënten met chronische pijnklachten** die:

- omwille van deze klachten nog weinig bewegen
- conditie verliezen
- en zodoende in een negatieve spiraal terechtkomen.

De pijn gaat steeds meer overheersen. Hierdoor worden de dagelijkse activiteiten beperkt en de mentale weerstand ondermijnd.

De beslissing om deze revalidatie te volgen neemt u, in samenspraak met de revalidatiearts, psycholoog en kinesitherapeut. Soms is er een doorverwijzing door het pijncentrum.

Wat is chronische pijn?

- We spreken van chronische pijn als iemand al maanden of jaren pijn heeft in nek, rug, armen, benen of verspreid over het hele lichaam.
- Ondanks de lange aanwezigheid van die pijn wordt er geen specifieke oorzaak meer gevonden.
- De klachten van pijn verdwijnen niet ondanks meerdere behandelingen.
- Er zijn dagelijkse activiteiten die niet meer lukken, het wordt steeds moeilijker om positief te blijven denken.

Op termijn gaan er steeds meer psychische en sociale factoren optreden. Men gaat zich mentaal slechter voelen en raakt sociaal zozeer geïsoleerd dat men in een neerwaartse spiraal terechtkomt.

Het revalidatieprogramma

Wat is het doel van het programma?

Het doel van het programma is **actiever worden**, ook al beheerst de pijn uw leven en geeft deze problemen bij het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Tijdens de revalidatie werkt u met ons aan een nieuw en beter evenwicht tussen de belasting en belastbaarheid van uw lichaam. De bedoeling is dat uw lichaam - ondanks de pijn - terug sterker wordt en meer aankan. Hierdoor zult u de **dagelijkse activiteiten langer en beter kunnen uitvoeren**, zonder dat u hierdoor meer pijn krijgt. U leert uw mogelijkheden vergroten en nieuwe mogelijkheden ontwikkelen in harmonie met uw omgeving.

Door een gemotiveerde houding zult u beter kunnen functioneren, ook als de pijn niet weggaat. Dit vraagt een andere visie: kijken naar de dingen die belangrijk en waardevol zijn in plaats van verwachten dat de pijn volledig verdwijnt. Dit is niet altijd makkelijk. Doorzettingsvermogen is belangrijk.

Het uitgangspunt van de behandeling is het bio-psycho-sociaal model. Dat wil zeggen dat de behandeling zich richt op lichamelijke, psychologische en sociale factoren. Uw pijn of vermoeidheid kan door deze factoren ontstaan zijn, in stand gehouden worden of erger worden. De behandeling is gericht op het beïnvloeden van deze factoren.

Hoe kan u deelnemen?

Als u wil deelnemen, komt u eerst op **raadpleging bij een revalidatiearts**. Deze kijkt na of u op fysiek vlak in aanmerking komt.

Vervolgens zal de **psycholoog** u contacteren voor een intake-gesprek. Tijdens dit gesprek krijgen we een helder beeld van uw huidige klachten en levensstijl. Ook kijken we of er factoren zijn die deelname onmogelijk maken. Als er andere problemen of praktische barrières zijn, moeten die eerst aangepakt worden.

Als laatste volgt nog een intakegesprek met de **kinesitherapeut**. Deze zal u bevragen naar uw mogelijkheden en uw dagelijks functioneren in kaart brengen.

Opbouw van het programma

Het revalidatieprogramma omvat 28 sessies (4 maanden)

- 1 intakegesprek bij de psycholoog
- 1 intakegesprek bij de kinesitherapeut
- 2 groepssessies bij de psycholoog
- 24 beweegsessies bij de kinesitherapeut / bewegingscoach

Op regelmatige basis is er een overleg tussen de revalidatiearts, de psycholoog en kinesitherapeut. Zij bespreken individuele problemen en stemmen de behandeling hierop af.

Psycholoog

In de **eerste groepssessie** bij de psycholoog krijgt u informatie over het pijnsysteem. We leggen uit wat er in het lichaam gebeurt wanneer een defect optreedt in dit systeem. Verder gaan we dieper in op verschillende factoren die een invloed hebben op pijn zoals:

- Biologische factoren (medicijnen, ...)
- Sociale factoren (opvoeding, cultuur, ...)
- Psychologische factoren (stress, gemoedstoestand, ...)

In de **tweede groepssessie** geven we uitleg over het leren omgaan met pijn. De focus ligt op het opbouwen van een kwalitatief leven ondanks de aanwezigheid van pijn.

Volgende onderwerpen bespreken we onder andere:

- uw eigen lichaam beter leren kennen
- aanpakken van stress
- draagkrachtiger worden
- afleiding zoeken
- communiceren
- ...

Kinesitherapie

De revalidatie gebeurt in kleine groepjes maar u krijgt een eigen individueel programma op maat van uw mogelijkheden. We stellen individuele, realistische doelen.

De **24 beweegsessies** bij de kinesitherapeut / bewegingscoach zijn opgedeeld in 3 fasen:

Fase 1

Tijdens de eerste 4 weken traint u elke week 1 uur in de oefenzaal en krijgt u 1 uur hydrotherapie.

- **Oefenzaal**

Volgende thema's komen aan bod tijdens het revalidatieprogramma:

- Algemene conditie- en krachttraining
- Patiëntspecifieke oefeningen
- Ergonomie en houdingstips (hef- en tiltechnieken)
- Houdingscorrectie en verstevigende houdingsoefeningen
- Relaxatie en stretching
- Leren opmaken van goede dagplanning: hierin staat afwisseling tussen activiteit en rust centraal en ook afwisseling tussen zwaardere en lichtere activiteiten. Als u dit goed doet, zal u steeds meer activiteiten kunnen doen die voor u belangrijk zijn.

- **Hydrotherapie**

Hydrotherapie is een vorm van revalidatie in het water.

Water heeft een 'drijvende eigenschap'. U wordt als het ware gedeeltelijk 'gedragen' door het water. Hierdoor kan u vaak beter en meer bewegen dan op het droge. Zo kunnen we direct bij gerichter oefenen. De waterweerstand (opwaartse druk) kunnen we gebruiken om de oefeningen na verloop van tijd te verzwaren. Zo kan u uw spieren versterken, zonder ze te overbelasten.

Bovendien is de temperatuur van het water een pluspunt. Deze bedraagt minimaal 34°C. Dit is heel wat hoger dan in de meeste andere zwembaden. Het voordeel van deze hogere temperatuur is een grotere ontspanning van spieren en gewrichten. Daardoor wordt bewegen een stuk gemakkelijker. Daarnaast optimaliseert de warmte de doorbloeding waardoor de pijngevoeligheid afneemt.

Fase 2

De volgende 6 weken traint u tweemaal per week 1 uur in de oefenzaal.

Fase 3

De laatste 4 weken traint u éénmaal per week 1 uur in de oefenzaal. Dit noemen we de afbouwfase.

Daarnaast is het de bedoeling dat u buiten het ziekenhuis een activiteit opstart die u op lange termijn actief houdt. De kinesitherapeut zal dit samen met u bespreken en u adviezen en tips geven.

Voorwaarden voor deelname

We gaan er van uit dat u het programma steeds vrijwillig start. We vragen dan ook een zeker engagement.

Deze zaken vinden we heel belangrijk:

- Verwittigen bij afwezigheid
- Maximale aanwezigheid op alle sessies (uitgezonderd ziekte).
- Actief aan de slag gaan met de gekregen tips.
- Tijdens en na fase 3 thuis blijven bewegen.

Bent u geïnteresseerd en wenst u meer info? Neem contact op met het revalidatiecentrum.

Praktische informatie

Locatie

Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie
Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Volg route D01

Wat brengt u mee naar de therapie?

- Oefenzaal:
 - Gemakkelijke kledij
 - Propere sportschoenen
- Hydrotherapie:
 - Deftige badkledij (zwembroek of badpak)
 - Badslippers (eventueel)
 - Handdoek(en)

Belangrijk om weten

Samen met de revalidatiearts is er besloten om een revalidatietraject te starten. Voor het beste resultaat is het belangrijk dat u naar elke revalidatiesessie komt. De therapeut zal u hierover verder informeren. Daarnaast is het ook belangrijk dat u gemotiveerd blijft, want dit draagt zeker bij aan een goed revalidatieresultaat.

Verwittigen

- Kan u toch een keer niet komen, annuleer uw afspraak dan zo mogelijk 24 uur op voorhand.
- Als u **3 keer** een geplande revalidatie-afspraak niet nakomt **zonder te verwittigen**, dan zetten we de revalidatie stop. Wilt u later de revalidatie terug hervatten, dan moet u op raadpleging bij de revalidatiearts. Deze zal dan samen met u bekijken welk revalidatietraject het meest geschikt is voor u.
- Door deze werkwijze kunnen we de wachttijden voor de opstart van een revalidatietraject voor iedereen beperken.

Contactgegevens

Dienst Fysische geneeskunde en Revalidatie
Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Voor afspraken met een revalidatiearts - afspraken voorafgaand aan een revalidatietraject

☎ 014 44 44 81 (campus Sint-Jozef)
☎ 014 40 63 45 (campus Sint-Elisabeth)
raadpleging.fysische@azturnhout.be

Voor alle info over een revalidatietraject - het maken / wijzigen / annuleren van revalidatie- afspraken

Secretariaat revalidatiecentrum
☎ 014 44 44 80 (campus Sint-Jozef)
☎ 014 40 63 35 (campus Sint-Elisabeth)
fysio.revalidatie@azturnhout.be

Voor een schatting van de kosten

☎ 014 44 41 67

patiëntenadministratie@azturnhout.be

Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV- nomenclatuur met remgelden.

Psycholoog

☎ 014 44 42 76

Persoonlijke notities / vragen

Als u of uw familie vragen heeft over de revalidatie, mag u steeds onze therapeuten aanspreken. Zij staan u graag te woord.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

AZ Turnhout heeft deze informatiefolder met de grootste zorg opgemaakt. De inhoud ervan is echter algemeen en indicatief. De folder omvat niet alle medische aspecten. Hij vervangt de raadpleging bij je zorgverlener niet. Mocht deze folder vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden bevatten dan zijn AZ Turnhout, personeel en artsen hiervoor niet aansprakelijk.

AZ Turnhout vzw
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be
014 40 60 11



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout

V.U. : Jo Leysen • gedelegeerd bestuurder AZ Turnhout vzw (vertegenwoordiger Eleyas bv)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout