



Patiënteninformatie

Multidisciplinaire revalidatie: chronische pijn - return to move

Inhoud

Inhoud	3
Inleiding.....	4
Algemene informatie	4
Wat is chronische pijn?	4
Voor wie is deze revalidatie bedoeld?	4
Het revalidatieprogramma.....	5
Wat is het doel van het programma?	5
Hoe kan je deelnemen?	5
Waarom multidisciplinair?	5
Het team	6
Revalidatiearts.....	6
Kinesitherapeut	6
Psycholoog.....	7
Inhoud van de revalidatie	8
Opbouw van het programma.....	8
Hydrotherapie	7
Voorwaarden voor deelname	8
Praktische informatie	9
Locatie.....	9
Wat brengt u mee naar de therapie?.....	9
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 zullen u graag meer uitleg geven over de revalidatie.

Algemene informatie

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 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 psychische en sociale factoren steeds meer optreden.

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 waardoor de dagelijkse activiteiten worden beperkt en de mentale weerstand ondermijnd.

De beslissing om deze revalidatie te volgen wordt door u, in samenspraak met de revalidatiearts en kinesitherapeut genomen.

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 wordt er gewerkt 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 aan kan. 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 gemakkelijk. Doorzettingsvermogen is van groot belang.

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 je deelnemen?

Indien u wenst deel te nemen, wordt u eerst gezien door een revalidatiearts die nakijkt of u op fysiek vlak in aanmerking komt.

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

Waarom multidisciplinair?

Onderzoek heeft aangetoond dat een multidisciplinaire behandeling van chronische pijnklachten tot betere resultaten leidt.

Tijdens het revalidatieprogramma is er een nauwe samenwerking tussen de revalidatiearts, de kinesitherapeut en de psycholoog. Gedurende heel het traject volgen zij u op en stemmen de behandeling maximaal op elkaar af.

Het team

Revalidatiearts

De revalidatiearts beslist na een intakegesprek of u in aanmerking komt voor het volgen van het multidisciplinair revalidatieprogramma en voert supervisie uit tijdens de volledige duur ervan.

Op regelmatige basis wordt overleg gepleegd met de verschillende disciplines om individuele problemen te bespreken en de behandeling hierop af te stemmen.

Op het einde van de revalidatie volgt een controleraadpleging waarbij de behaalde resultaten besproken worden.

Kinesitherapeut

De eerste sessie is een informatief gesprek. De kinesitherapeut zal dieper ingaan op uw mogelijkheden en uw dagelijks functioneren in kaart brengen.

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

Er worden individuele, realistische doelen gesteld.

Er wordt ook gewerkt aan een goede dagplanning. Hierin staat afwisseling tussen activiteit en rust centraal evenals afwisseling tussen zwaardere en lichtere activiteiten. Daardoor kunt u steeds meer activiteiten 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 men vaak beter en meer bewegen dan op het droge waardoor direct bij aanvang gerichter geoefend kan worden. De waterweerstand (opwaartse druk) kan ook worden gebruikt om de oefeningen na verloop van tijd te verzwaren en zo de spieren op deze manier te 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 waardoor bewegen een stuk gemakkelijker wordt. Daarnaast optimaliseert de warmte de doorbloeding waardoor de pijngevoeligheid afneemt.

Psycholoog

Tijdens het programma zijn er twee begeleidende sessies bij de psycholoog.

In de eerste sessie komt uitleg over pijn aan bod en wordt er dieper ingegaan op de factoren die pijn kunnen verminderen zoals o.a.

- aanpakken van stress,
- aannemen van een positieve houding
- de invloed die chronische pijn heeft op uw dagelijks leven

In de tweede sessie komt zelfmanagement aan bod:

- beter 'neen' leren zeggen
- assertiever worden
- daadkrachtiger worden
- het leren maken van keuzes waardoor de klachten kunnen afnemen
- ...

Inhoud van de revalidatie

Opbouw van het programma

Het revalidatieprogramma loopt over een periode van 3 maanden en omvat 24 bewegingssessies. U traint tweemaal per week één uur.

De beweegsessies zijn opgedeeld in 3 fasen:

Fase 1

Gedurende de eerste 4 weken wordt er elke week 1 uur in de oefenzaal getraind en krijgt u 1 uur hydrotherapie.

Fase 2

De volgende 6 weken wordt er tweemaal per week 1 uur in de oefenzaal getraind.

Fase 3

De laatste 4 weken wordt er éénmaal per week 1 uur in de oefenzaal getraind. Daarnaast is het de bedoeling dat u buiten het ziekenhuis een activiteit opstart die u op lange termijn actief houdt. Dit noemen we de afbouwfase.

De revalidatie gebeurt in groepjes van 6 tot 8 personen. Hoewel u in groep traint, wordt er steeds gekeken naar uw eigen mogelijkheden.

Voorwaarden voor deelname

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

Onderstaande zaken vinden we zeer belangrijk:

- 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, 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)

Contactgegevens

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

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie
Tel. 014 44 44 81
Secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Voor een raming van de kosten
Tel. 014 44 41 67
patiëntenadministratie@azturnhout.be
Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV- nomenclatuur met remgelden.

Psycholoog
Tel. 014 44 42 70

AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

info@azturnhout.be

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via www.facebook.com/azturnhout



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 bvba)
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout