



Patiënteninformatie

# Multidisciplinaire revalidatie: Return to move – bewegen als partner



# Inhoud

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 je deelnemen?.....	5
Waarom multidisciplinair? .....	6
Het team .....	6
Revalidatiearts.....	6
Kinesitherapeut.....	6
Psycholoog.....	7
Inhoud van de revalidatie .....	8
Opbouw van het programma .....	8
Voorwaarden voor deelname .....	9
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

### 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 wordt ondermijnd.

De beslissing om deze revalidatie te volgen wordt door u, in samenspraak met de revalidatiearts en kinesitherapeut genomen. 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 psychische en sociale factoren steeds meer optreden. Men gaat zich mentaal slechter voelen, 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 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 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 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 psycholoog 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. Als er andere problemen of praktische barrières zijn, moeten die eerst aangepakt worden.

Als laatste volgt nog een intakegesprek met de kinesitherapeut.

## 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.

### 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. 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 men vaak beter en meer bewegen dan op het droge waardoor direct bij aanvang gericht geïmproviseerd 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** krijgt u informatie over het pijnsysteem en wordt uitgelegd wat er in het lichaam gebeurt wanneer een defect optreedt in dit systeem. Verder wordt er dieper ingegaan op de verschillende factoren die een invloed hebben op pijn zoals

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

In de **tweede sessie** wordt uitleg gegeven over het leren omgaan met pijn. De focus ligt op het opbouwen van een kwalitatief leven ondanks de aanwezigheid van pijn.

Volgende onderwerpen worden o.a. besproken

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

## Inhoud van de revalidatie

### Opbouw van het programma

Het revalidatieprogramma loopt over een periode van 3 maanden en omvat 28 bewegingssessies. U traint tweemaal per week één uur.

De beweessessies 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. 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.

De revalidatie gebeurt in kleine groepjes. 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:

- 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, 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](mailto:Secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be)

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

Psycholoog  
Tel. 014 40 68 40

*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*

# Persoonlijke notities / vragen

Indien u vragen of opmerkingen hebt, kunt u die hier noteren. Zo hebt u ze altijd bij de hand bij een gesprek met uw arts, kinesitherapeut of psycholoog.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be

[info@azturnhout.be](mailto:info@azturnhout.be)

014 40 60 11



Blijf op de hoogte via [www.facebook.com/azturnhout](https://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 bv)  
Steenweg op Merksplas 44 • 2300 Turnhout