



Patiënteninformatie

Multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie

Inhoud

Inhoud.....	2
Inleiding	3
Algemene informatie	3
Voor wie is de multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie bedoeld?	3
Waarom multidisciplinair	4
Inhoud van het revalidatieprogramma	4
Opbouw van het programma	4
Informatieve lessen	4
Praktisch verloop van het revalidatieprogramma	5
Consultatie bij de revalidatiearts	5
Deelname aan het programma.....	5
Einde programma	5
Belangrijk om weten.....	6
Eénmalig	6
Wat bij overgewicht?	6
Fedris (Federaal agentschap voor beroepsrisico's)	6
Het team	7
Revalidatiearts.....	7
Psycholoog.....	7
Kinesitherapeut.....	7
Ergotherapeut.....	8
Engagement.....	8
Praktische info	8
Locatie.....	8
Wat brengt u mee naar de therapie?	8
Trainingsmomenten rugschool.....	9
Kostprijs	9
Contactgegevens	9
Persoonlijke notities / vragen	10

Inleiding

Deze brochure geeft u meer uitleg over de multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie.

Hebt u na het lezen van deze brochure nog vragen, aarzel dan zeker niet om deze te stellen. Uw arts of kinesist zullen u graag meer uitleg geven.

Algemene informatie

Rug- en nekklachten komen vaak voor. De meeste rug- en nekpijn verdwijnt spontaan of kan met beperkte maatregelen terug onder controle komen. Soms is een meer intensieve aanpak nodig of is er een operatie aangewezen.

In specifieke gevallen kan er nood zijn aan een behandeling in de pijnkliniek, chirurgie, medicatie, psychologische ondersteuning, begeleiding door een diëtiste of aanpassingen van de werkomstandigheden.

Het aanslepen van de rug- en nekklachten heeft een negatieve invloed op het lichamelijk en mentaal functioneren. Houdingspatronen veranderen, de conditie en spiercontrole gaan achteruit, de pijngewaarwording wordt vaak verstoord.

Voor de beste kans op verbetering blijkt uit wetenschappelijke studies dat een revalidatieprogramma moet bestaan uit: oefentherapie, houdings-training, informatie over rug- en nekklachten, ergonomische analyse en het leren op de juiste manier omgaan met deze klachten zowel lichamelijk als mentaal.

Voor wie is de multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie bedoeld?

Patiënten die in aanmerking komen voor multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie moeten volgens het RIZIV voldoen aan volgende voorwaarden.

- Uw rug- of nekklachten moeten minstens 6 weken bestaan of u heeft minder dan 3 maanden geleden een rug- of nekoperatie ondergaan.
- Het betreft specifieke rug- of nekpijn met mechanisch karakter.

De arts zal bij intake onderzoeken of het type rug- of nekpijn dat u hebt aan deze kenmerken beantwoordt.

Waarom multidisciplinair

Rug- of nekklachten vragen vaak om een samenwerking met verschillende disciplines om zo betere resultaten te bereiken. Tijdens het revalidatieprogramma is er een nauwe samenwerking tussen de revalidatiearts, de kinesitherapeut, de ergotherapeut en de psycholoog. Gedurende heel het traject volgen zij u op en stemmen de behandeling maximaal op elkaar af.

Inhoud van het revalidatieprogramma

Opbouw van het programma

Het revalidatieprogramma loopt over een periode van maximum 6 maanden en omvat 36 sessies:

- Oefensessies van 2 uur aan een frequentie van 2x/week
- 4 informatieve lessen

De oefensessies en informatieve lessen vormen één geheel en dienen allemaal gevolgd te worden. Het is niet mogelijk sommige onderdelen te volgen en andere niet.

Informatieve lessen

De multidisciplinaire aanpak berust ook op het geven van de juiste informatie en inzichten over de rug- en nekproblematiek.

De 4 informatieve lessen worden éénmaal per maand georganiseerd op vastgelegde momenten. Er worden ook avondsessies voorzien. Er wordt verwacht dat u het nodige doet om elk van deze lessen in de loop van uw traject te volgen.

- **Les info rug en nek:** informatie over de anatomische bouw van de rug, verschillende soorten rugpijn en verschillende oorzaken van rugklachten.

- **Les ergonomie:** informatie, tips en hulpmiddelen voor een goede houding bij zitten, heffen en slapen. Tevens worden er praktische oefeningen gedaan en krijgt u informatie over de dagelijkse activiteiten: opstaan, slapen, tuinieren, autorijden en poetsen.
- **Les pijn coping:** informatie over de impact die pijnklachten kunnen hebben op het functioneren en tips hoe om te gaan met pijnklachten. Ook de invloed van stress op pijn wordt besproken en u krijgt tips hoe om te gaan met stress. Voor sommige patiënten worden extra lessen psycho-educatie voorzien.
- **Les relaxatie:** verschillende concrete ademhalingsoefeningen en relaxatietechnieken zoals meditatie en visualisatie worden aangeleerd.

Praktisch verloop van het revalidatieprogramma

Consultatie bij de revalidatiearts

- De arts onderzoekt en bepaalt of uw rugklachten in aanmerking komen voor rugrevalidatie.
- De nodige informatie wordt meegegeven zodat u kan nagaan of u wenst deel te nemen aan de revalidatie.
- Als u wenst deel te nemen, bezorgt u de engagementsverklaring aan het secretariaat.
- Het secretariaat contacteert u voor het plannen van het intakegesprek bij de psychologe en voor de opstart van de revalidatie.

Deelname aan het programma

- Bij de eerste trainingssessie worden de spieren getest en de houding nagekeken door de kinesitherapeut
- Voor een goed resultaat wordt er tweemaal per week getraind.
- U geeft door wanneer u de informatiesessies kan volgen.

Einde programma

- Tijdens en na de laatste training worden uw spieren terug getest.
- We doen een evaluatie van de houdingsprincipes.
- U vult de vragenlijsten terug in.
- U maakt een afspraak bij de revalidatiearts voor een eindevaluatie.

Belangrijk om weten

Eénmalig

Het programma kan slechts één keer gevolgd worden.

De verzekering kent evenwel 36 bijkomende verstrekkingen toe, verspreid over 6 maanden:

- 1) In geval een nieuwe heelkundige ingreep op de wervelkolom
- 2) In het kader van een socioprofessionele reïntegratie, met akkoord van de adviserend arts.

Wat bij overgewicht?

Bij ernstig overgewicht (BMI > 30) wordt de kans op een positief verloop van uw revalidatie kleiner. U wordt daarom doorverwezen naar de diëtiste.

Fedris (Federaal agentschap voor beroepsrisico's)

Voor **werknemers** die aan bepaalde voorwaarden voldoen en niet langer dan 6 maanden werkonbekwaam zijn, kan er een bijkomende tussenkomst zijn van Fedris. Daarvoor moet **voorafgaand aan het revalidatieprogramma** een aanvraag ingediend worden door de arbeidsgeneesheer én de revalidatiearts. Informeer ernaar bij uw arbeidsgeneesheer of revalidatiearts.

Meer info op: <https://fedris.be/nl/professional/beroepsziekten-privesector/preventie/preventieprogramma-voor-lage-rugpijn>

Het team

Revalidatiearts

De revalidatiearts beslist na een fysieke screening of u in aanmerking komt voor het volgen van het multidisciplinair oefenprogramma en volgt de revalidatie op.

Op regelmatige basis wordt overlegd met de verschillende disciplines om individuele problemen te bespreken en de behandeling daarop af te stemmen.

Op het einde van de revalidatie volgt een controleraadpleging bij de revalidatiearts. Tijdens deze raadpleging bespreekt de arts met u de behaalde resultaten.

Psycholoog

Tijdens het kennismakingsgesprek met de psycholoog wordt stilgestaan bij de impact die de pijnklachten hebben op uw algemeen functioneren. We merken dat dit voor iedereen verschillend kan zijn, gaande van fysieke beperkingen tot veranderingen in uw sociaal leven of uw gemoedstoestand. Verder wordt er gekeken naar de manieren waarop u met uw pijn omgaat. Ten slotte zal ook gepeild worden naar uw motivatie en verwachtingen omtrent het revalidatieprogramma.

Op basis van het gesprek zal een advies worden gegeven over welk traject het best gevolgd kan worden binnen het multidisciplinair oefenprogramma.

Kinesitherapeut

Onder begeleiding van de kinesitherapeut wordt er fysiek getraind.

Op basis van een aantal fysieke testen wordt een oefenschema op maat uitgewerkt.

De nadruk wordt vooral gelegd op volgende thema's.

- Houdingscorrectie
- Stabilisatieoefeningen
- Versteving van nek-, schouder-, rug- en buikspieren
- Mobilisatieoefeningen
- Rekoefeningen
- Conditietraining
- Hef- en tiltechnieken

Ergotherapeut

De ergotherapeut bekijkt in een individuele ergonomische analyse op welke manier uw rug en/of nek dagelijks belast wordt. Zij geeft tips, adviezen en reikt hulpmiddelen aan. Hiermee kan u de belasting zo klein mogelijk maken op vlak van o.a. werk, hobby's, huishouden, autorijden en slapen.

Engagement

Voor het welslagen van uw behandeling is het van groot belang dat de 36 sessies elkaar op regelmatige basis opvolgen en u alle sessies binnen een periode van 6 maanden afrondt. Het rug- en nekschoolteam zet zich ten volle in om u gedurende het volledige revalidatieprogramma zo goed mogelijk te begeleiden.

Dit intensief traject volledig doorlopen vraagt het nodige engagement van u als patiënt. Bij start van de revalidatie vragen wij u dan ook een document met informatie over de revalidatie in te vullen en te ondertekenen.

Praktische info

Locatie

Revalidatiecentrum AZ Turnhout
Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout

Volg route D01

Wat brengt u mee naar de therapie?

- Gemakkelijke kledij
- Propere sportschoenen
- Handdoek

Trainingsmomenten rugschool

Maandag	8.00-12.00u 13.00-17.00u
Dinsdag	8.00-12.00u 13.00-17.00u 17.00-19.00u
Woensdag	8.00-12.00u
Donderdag	8.00-12.00u 13.00-17.00u 17.00-19.00u
Vrijdag	8.00-12.00u

Kostprijs

Kostprijs revalidatie: volgens RIZIV-nomenclatuur met remgelden.
Voor bijkomende informatie over extra terugbetalingen kan u contact opnemen met uw mutualiteit.

Voor een raming van uw kosten:

Patiëntenadministratie

tel: 014 44 41 67

patientenadministratie@azturnhout.be

Contactgegevens

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie, campus Sint-Jozef

tel: 014 44 44 81

secretariaat.fysischegeneeskundeSJ@azturnhout.be

Kinesitherapeuten rugschool, campus Sint-Jozef

Tel: 014 40 63 41

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 de arts of kinesitherapeut.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



AZ Turnhout vzw

www.azturnhout.be
info@azturnhout.be



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



Campus Sint-Jozef
Steenweg op Merksplas 44
2300 Turnhout
014 40 60 11



Campus Sint-Elisabeth
Rubensstraat 166
2300 Turnhout
014 40 60 11

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