Patiënteninformatie

# Multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie

az turnhout

# Inhoud

Inhoud....1
Inleiding....2
Algemene informatie....2
Voor wie is de multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie bedoeld?....3
Waarom multidisciplinair....3
Inhoud van het revalidatieprogramma....4
Belangrijk om weten....6
Het team....7
Engagement....8
Praktische info....8
Kostprijs....10
Contactgegevens....10

*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.*

# 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 aspecifieke 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 revalidatie-programma 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 pijncoping**: 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 bezorgt uw verklaring aan de kinesist van de rugschool. De kinesist contacteert u voor het plannen van het intakegesprek bij de psychologe - zo dit van toepassing is - en voor de opstart van de revalidatie. Voor u start met de revalidatie zal u enkele vragenlijsten moeten invullen.

### 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. We werken nauw samen met de diëtisten en zullen u in dit geval sterk aanraden een afspraak met hen te maken.

## 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 revalidatie-programma** een aanvraagformulier functionele revalidatie ingediend worden bij Fedris. Dit formulier wordt gedeeltelijk ingevuld door de arbeidsgeneesheer én gedeeltelijk door de revalidatiearts.

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

### Wat met facturen / betalingen als u een goedkeuring Fedris heeft?

- U ontvangt een factuur van de revalidatiebehandelingen (remgeld) van het ziekenhuis.
- U betaalt de factuur en stuurt daarna een kopie van deze factuur naar Fedris.
- Fedris betaalt u vervolgens het remgeld voor de revalidatie-behandelingen terug.

# 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
- Versteviging 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 -12u<br>13 - 17u |
| Dinsdag | 8 - 12u<br>13 - 17u<br>17 - 19u |
| Woensdag | 8 - 10u |
| Donderdag | 8 - 12u<br>13 - 17u<br>17 - 19u |
| Vrijdag | 8 - 12u |

## 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.

# 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

**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

Kinesitherapeuten rugschool, campus Sint-Jozef
Tel: 014 40 63 41

Gezondheidspsycholoog
Tel. 014 44 42 76

**AZ Turnhout vzw**
www.azturnhout.be
info@azturnhout.be

**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