

# MULTIDISCIPLINAIRE RUGREVALIDATIE



*De therapeuten van de rugrevalidatie behandelen patiënten met **chronische aspecifieke lage rugpijn** of patiënten **na een heelkundige ingreep van de wervelkolom**. De revalidatie verloopt met behulp van gespecialiseerde toestellen en onder leiding van een multidisciplinair team.*

*Het doel van rugrevalidatie is het opbouwen van een spierkorset van buik- en rugspieren teneinde de overbelasting van de wervelkolom tegen te gaan.*

*Dit spierkorset zal de verdere beschadiging van de tussenwervelschijven en de daarop volgende artrose duidelijk doen afnemen. Ook de pijn zal verminderen en de bewegingsvrijheid van de rug zal toenemen.*



## ONS MULTIDISCIPLINAIR TEAM

### Revalidatiearts

Het multidisciplinair team staat onder leiding van een revalidatiearts. Hij volgt het verloop van de behandeling van de patiënt op.

### Kinesitherapeut

Tijdens de eerste sessie gaat de kinesitherapeut de beweeglijkheid van de lumbale wervelkolom en de kracht van de buik- en rugspieren testen aan de hand van de geniustoestellen. Met deze resultaten wordt een **individueel trainingsprogramma** opgesteld. De laatste sessie wordt de patiënt hertest zodat het bereikte resultaat duidelijk kan geëvalueerd worden.

Tijdens het volgen van de therapie kan de training in samenspraak met de kinesitherapeut individueel bijgestuurd worden.

Grond oefeningen worden aangeboden in de vorm van stretch- en tonificatieoefeningen. Deze oefeningen dienen als basispakket en als stimulans om thuis verder te oefenen.

De medische trainingstherapie draagt bij tot het verbeteren en het onderhouden van uw fysieke fitheid.

### Ergotherapeut

De ergotherapeut/ergonoom werkt in het kader van secundaire preventie.

De ergotherapeut verwelkomt u tijdens de eerste sessie en overloopt met u het trainingsprogramma.

**Jan Yperman Ziekenhuis**  
**Briekestraat 12 • 8900 Ieper**  
**057 35 35 35 • info@yperman.net**  
**www.yperman.net** •     

Wekelijks krijgt u individueel of in groep, tips omtrent ergonomie en een correcte basishouding.

De ergotherapeut tracht u in de loop van het trainingsprogramma :

- inzicht te geven in de bouw en biomechanica van de wervelzuil
- de basisprincipes van de rughygiëne aan te leren, toe te passen en te automatiseren in verschillende situaties
- pijngedrag en invloed hiervan op het dagelijks leven en werk te evalueren
- bewust te maken van een correcte basishouding

## Psycholoog

Tijdens de 36 sessies van de rugschool vindt er een gesprek plaats met de psycholoog. Er wordt ingegaan op het pijngedrag, de pijn cognities en de verschillende copingstijlen. Daarnaast wordt er nagegaan of er bijkomende problematieken aanwezig zijn die mee verantwoordelijk kunnen zijn voor het creëren van rugklachten.

Tijdens het gesprek vult u twee vragenlijsten in (Tampaschaal voor kinesiofobiëmeting – depressiemeting). Er wordt nagegaan of verdere psychologische begeleiding aangewezen is.

## FREQUENTIE

Elke training maakt deel uit van een revalidatieprogramma en duurt **2 uur per sessie**, dit met een frequentie van **2 keer per week**. Het trainingsprogramma van **36 beurten** dient binnen de **6 maanden** doorgelopen te worden.



De verzekeringsinstelling (mutualiteit) dient binnen de 2 weken na het beëindigen van de revalidatie een verslag van de evolutie te krijgen.

Het volgen van de rugrevalidatie is enkel zinvol indien het opgebouwde spierkorset onderhouden wordt door een thuisprogramma, fitness of onderhoudsrevalidatie.

|           |               |                                    |
|-----------|---------------|------------------------------------|
| maandag   | 8u – 9u – 10u | 13u – 14u – 15u<br>16u – 17u – 18u |
| dinsdag   | 8u – 9u – 10u | 13u – 14u – 15u                    |
| donderdag | 8u – 9u – 10u | 13u – 14u – 15u<br>16u – 17u – 18u |
| vrijdag   | 8u – 9u – 10u | 13u – 14u                          |
| zaterdag  | 8u – 9u – 10u |                                    |

***Graag toch 1 à 2 weken voordien een afspraak maken. Bij belet gelieve tijdig te verwittigen.***

## PRAKTISCH:

- Het maken van een afspraak voor de rugschool kan rechtstreeks op het nummer 057 35 73 88.
- Sportieve kledij is aan te raden. U kan gebruik maken van onze kleedkamer, douche en individuele locker.
- Gelieve een handdoek en indien nodig een leesbril mee te brengen.
- U kan uw parkingticket bij een teamlid inruilen voor een gratis parkingticket.
- Na de eindtest dient u een **afspraak** te maken **bij Dr. Lefevere**. Dit kan rechtstreeks via het secretariaat: **057 35 73 80**.
- Tijdens deze consultatie wordt de status bij aanvang, het bereikte resultaat alsook het revalidatieverloop besproken.

**Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie: 057 35 73 80**  
**Rugkliniek: 057 35 73 88**