

Praktische informatie

Waar?

Revalidatiecentrum Sint-Trudo Ziekenhuis. Volg de letter A.

Wanneer?

Van maandag tot en met vrijdag tussen 8.30 en 19.00 uur.

Parkeren

U kan aan voordelig tarief parkeren op de parking van het ziekenhuis. Een 10-beurtenkaart kost 10 euro.

Nuttige telefoonnummers

Secretariaat fysische geneeskunde en revalidatie:

011 69 93 67



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

t 011 69 91 11 • f 011 69 91 10
info@stzh.be • www.sint-trudo.be

Revalidatie rug- en nekschool



Revalidatie in de rug- en nekschool gebeurt onder het medisch toezicht van de artsen fysische geneeskunde en revalidatie:

- dr. S. Hendrix
- dr. J. Darcis
- dr. L. Van Mol

Voor wie?

Mensen met chronische recidiverende, posttraumatische en postoperatieve rug- en nekklachten.

De revalidatiearts doet een uitgebreide evaluatie van de rug en/of de nek en gaat na of u al dan niet in aanmerking komt voor het volgen van de multidisciplinaire rug- en/of nekschool.

Praktisch

Met het voorschrift van de revalidatie-arts meldt u zich aan bij de therapeuten van de rug- nekschool in het ambulante revalidatiecentrum (blauwe A).

U krijgt een afspraak voor een eerste gesprek of, indien er een wachtlijst is, wordt u later telefonisch gecontacteerd.

Tijdens dit eerste gesprek zal u in contact komen met een kinesitherapeut en een ergotherapeut voor een gesprek en een uitgebreid klinisch onderzoek en zal u een psychologische vragenlijst dienen in te vullen. Aan de hand van deze screening wordt voor u een individueel behandelingsplan opgesteld. Vanaf nu wordt u geïncorporeerd in de rug- nekschool.

Inhoud programma

Er wordt een specifieke terugbetaling voorzien voor 36 sessies (2x per week 2 uur) gedurende een periode van maximum 6 maanden. Deze rug- nekschool is erkend door het fonds van beroepsziekten.

Het programma bevat, naast kinesitherapeutische groepssessies, ook 4 theoretische lessen: anatomie, psychologie, 2 lessen ergonomie.

De therapie omvat:

- Rugsparend advies en training (basis ergonomie, verschillende houdingen, hef- en tilprincipes ...).
- Advies, training, demonstratie en doorverwijzing omtrent hulpmiddelen en aanpassingen naar de thuissituatie.
- Actieve analyse van de 24 uren van de rug.
- Een analyse van de werksituatie.
- Aanleren van correcte houdings- en bewegingspatronen.
- Verbeteren van het uithoudingsvermogen.
- Training van het evenwicht, coördinatie, kracht en rompstabiliteit (diepe buikspieren en rugspieren verstevigen).
- Dit alles is specifiek aangepast aan uw individuele noden.