

Fysische geneeskunde en revalidatie



Revalidatie rug- en nekschool

01

Doelgroep

Het revalidatieprogramma rug-nekschool is er voor mensen met chronische recidiverende, mechanische, aspecifieke, posttraumatische of postoperatieve rug- en/of nekklachten.

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

02

Praktisch

Met het voorschrift van de revalidatiearts meld je je aan bij de therapeuten van de rug- en nekschool in het ambulant revalidatiecentrum ([blok A](#)).

Je krijgt een afspraak voor een eerste gesprek met de kinesist en ergotherapeut. Indien er een wachtlijst is, word je later telefonisch gecontacteerd.

Bevraging van de situatie, uitgebreid klinisch onderzoek en psychosociale vragenlijsten komen tijdens dit gesprek aan bod. Aan de hand van deze screening stellen we voor jou een individueel behandelplan op.

Je start met 2x per week 1 uur waarna je op basis van de klachten, organisatorische omstandigheden, effect van de revalidatie, ... mogelijks overgaat naar 2x per week 2 uur (rug- en nekschool).

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

Het programma bevat zowel kinesithérapie als ergotherapie:

- advies, training, demonstratie, doorverwijzing omtrent hulpmiddelen en aanpassingen naar de thuissituatie;
- actieve analyse van de 24 uren van de rug en/of de nek;
- een analyse van de werksituatie;
- verbeteren van het uithoudingsvermogen;
- training van het evenwicht, coördinatie, kracht en rompstabiliteit (diepe buikspieren en rugspieren verstevigen);
- ...

Daarnaast bevat het programma ook theoretische lessen. Één les per discipline is verplicht. De therapeuten informeren je welke lessen voor jou het meest van toepassing zijn.

- Dokter
- Input: anatomie
- Processing: pijneducatie
- Output: het motorische systeem
- Psycholoog
- Input: yellow flags
- Processing: pijnhantering
- Slaap
- Piekeren
- Stress
- Relaxatie
- Ergotherapeut
- Gewrichtssparende technieken
- Werkhervatting en heroriëntatie
- ADL activatie

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

Waar?

Revalidatiecentrum
Sint-Trudo Ziekenhuis.

Volg de blauwe letter A.

Wanneer?

Van maandag tot en met vrijdag tussen 08.00
en 19.00 uur.

Parkeren

Je kan aan een voordelig tarief parkeren op de
bezoekersparking van het ziekenhuis. Vraag
ernaar aan het onthaal in het ziekenhuis.



Vragen?

Heb je na het lezen van deze folder nog vragen, aarzel dan niet om ze te stellen.

dienst fysische geneeskunde en revalidatie
tel.: 011 69 93 67



Diestersteenweg 100 • 3800 Sint-Truiden

www.sint-trudo.be

Volg ons op   