

Ergotherapie

De rugschool





VOOR WIE IS DE RUGSCHOOL BEDOELD?

Rugpijn is één van de belangrijkste klachten binnen de gezondheidszorg. Naar schatting zou ongeveer 80% van de volwassen bevolking ooit in zijn leven rugpijn doormaken.

Aan de basis liggen vaak zwakke rug- en buikspieren door een tekort aan fysieke activiteiten.

Een tweede belangrijke oorzaak van rugpijn zijn verkeerde houdingen bij het werk en de foute houding bij veelvuldig foutief heffen en buigen.

Sommige mensen moeten dan weer oefenen na een hernia of een rugoperatie.

Daarom gaan we in de rugschool werken aan een reconditionering van de patiënten met rug- en of nekpijn: het herstellen van het evenwicht tussen verminderde draagkracht of belastbaarheid en de belasting van de wervelzuil.

HOE GAAN WE TE WERK?

Het revalidatieteam bestaat uit gespecialiseerde kinesitherapeuten, een ergotherapeut en een psycholoog en staat onder leiding van een fysisch arts (revalidatiearts).

Bij de fysisch arts wordt een **bilan** van de rugklachten opgemaakt en worden de noden van jou als patiënt in kaart gebracht. **Je krijgt een individueel gericht behandelingsplan.**

Bij de therapeuten wordt de **beginsituatie** vastgelegd door de maximale kracht en mobiliteit te testen op de toestellen van Tergumed. Deze Tergumed-toestellen zijn speciaal ontworpen, zodat ze telkens maar één beweging toelaten en compensaties dus uitgesloten zijn.

Er wordt gewerkt op abdominale flexie, laterale flexie, romprotatie en rugextensie.

Psychosociale gegevens worden getest aan de hand van 4 vragenlijsten. Afhankelijk van deze scores kan je vrijblijvend beroep doen op onze **pijnpsychologe**.

We besteden ook één volledige sessie aan hoe **omgaan met pijnklachten**.

Rugschool
campus Willebroek

03 890 17 20

03 860 32 35

DOELEN?

Het eerste streefdoel is **geleidelijke pijncontrole en verbetering van de mobiliteit en coördinatie** door onder andere houdingscorrectie en een stretchingprogramma.

Het tweede doel is dan de **verbetering van kracht, spierevenwicht en de preventie van rugklachten op langere termijn**.

We zorgen voor een verbetering van de structuren, de uithouding en de vermindering van de pijn. Het tweede doel is dan de verbetering van kracht en spierevenwicht.

Tenslotte is er het aanleren van **rugpreventie**. Deze rugpreventie bevat ergonomische tips die zowel theoretische als praktische informatie verlenen voor jouw dagelijkse leven en de werksituatie.

FEDRIS?

Onze rugschool heeft een Fedris-erkenning. Dit wil zeggen dat in geval van werkonbekwaamheid door lage rugpijn, onder specifieke voorwaarden, de rugrevalidatie volledig terugbetaald wordt. Meer info kan je terugvinden op www.fedris.be.

PRAKTISCH?

Het rugschoolprogramma bestaat uit 36 behandelingen bij het multidisciplinair team aan een frequentie van 2x/week (op te nemen binnen de 6 maanden).

De aanvraag tot rugschool gebeurt bij de fysisch arts, bij wie je na 18 en 36 sessies op controle gaat.



dr. Brenda De Petter
fysisch arts
03 890 16 11



dr. Gomar Bos
fysisch arts
03 860 32 12



Peggy De Boeck
ergotherapeut
03 890 17 20



Bart Van Lent
kinesitherapeut
03 860 32 35



Filip Sluyts
kinesitherapeut
03 860 32 35



An De Wit
psycholoog
an.de.wit@azr.be

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27
2830 Willebroek

03 890 16 11 (algemeen)

03 890 17 20 (rugschool)

ref.: 50005630

versie: 11/01/2023

foto's & illustraties: Adobe stock, eigen foto's

eigenaar: Peggy De Boeck, ergotherapeut

v.u.: Sofie Vermeulen, communicatieverantwoordelijke

Maatschappelijke zetel:

vzw AZ Rivierenland | 's Herenbaan 172 | 2840 Rumst

RPR 0416 851 659 | Erkenningsnummer 104 | Bevoegde rechtbank: Antwerpen

www.azrivierenland.be | info@azr.be

