

Rugschool

Revalidatie



Voor wie?

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 werken we in de rugschool aan het herstel van het evenwicht tussen verminderde draagkracht 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).

De fysische artsen maken een bilan op van jouw rugklachten en brengen jouw noden in kaart. Op basis daarvan krijg je een individueel behandelingsplan.

De therapeuten leggen jouw beginsituatie vast door jouw maximale kracht en mobiliteit te testen op de toestellen van **Tergumed**. Deze toestellen zijn zo ontworpen, dat ze telkens maar één beweging toelaten, zodat compensaties uitgesloten zijn. Er wordt gewerkt op abdominale flexie, laterale flexie, romprotatie en rugextensie. We doen psychologische testen aan de hand van 4 vragenlijsten. Afhankelijk van deze scores kan je vrijblijvend beroep doen op onze pijnpsychologe.

We besteden ook 1 volledige sessie aan het omgaan met pijnklachten.

Doelen?

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

Het tweede doel is de **verbetering van kracht, spierevenwicht en de preventie van rugklachten** op langere termijn. We zorgen voor een verbetering van de structuren, de uithouding en vermindering van de pijn.

Tenslotte focussen we ons op **rugpreventie**. Deze rugpreventie bevat theoretische en praktische ergonomische tips, gericht op jouw dagelijks leven en eventueel jouw 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 hier terugvinden: 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, waar je ook na sessie 18 en 36 op controle gaat.

Afspraken

Afspraak via de **consultatie van dr. Brenda De Petter**

→ campus Bornem: 03 890 16 11

→ campus Willebroek: 03 860 32 12

Rugschool campus Willebroek:

→ 03 890 17 20

→ 03 860 32 35



dr. Brenda De Petter



dr. Gomar Bos



CAMPUS BORNEM

Kasteelstraat 23 | 2880 Bornem
03 890 16 11

CAMPUS WILLEBROEK

Tisseltsesteenweg 27 | 2830 Willebroek
03 890 16 11

ref.: 50005630

versie: 04/02/2021

foto's & illustraties: Adobe stock

eigenaar: Peggy De Boeck, ergotherapeut campus Willebroek

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

