Wanneer de revalidatiearts beslist dat je mag starten met rugrevalidatie kan je op de dienst kinesitherapie en revalidatie een afspraak maken om daadwerkelijk te beginnen. Dit kan telefonisch of je kunt hiervoor persoonlijk tot bij ons komen via route A 349, op weekdagen tussen 8.30 en 17 uur.

Wij engageren ons om je tijdens de revalidatie bij te staan met professionele zorg en warme omgang.

Contactgegevens bij vragen

Heb je bij het doorlezen van de folder toch nog bijkomende vragen? Stel ze dan gerust! Je kan de dienst kinesitherapie en revalidatie contacteren:

- **Rugrevalidatie** **03 380 24 45**
- **Secretariaat kiné & revalidatie** **03 380 20 57**
  op weekdagen tussen 8.30 en 17 uur
  route A 349
- **Afsprakenbureau** **03 380 20 30**
  op weekdagen tussen 8.30 en 17 uur

Inhoudsverantwoordelijke: Rudi Seghers - kinesitherapie • VU: Koen Vancraeynest - algemeen directeur • Versiedatum: 26 augustus 2019

AZ Voorkempen

algemeen ziekenhuis
emmaüs

Rugrevalidatie

Goede informatie voorafgaand aan je revalidatie is belangrijk. Wij raden je dan ook ten zeerste aan deze folder grondig door te nemen. Heb je nog bijkomende vragen, aarzel dan niet om je behandelende arts aan te spreken of neem contact op met de dienst revalidatie (zie contactgegevens verder in de folder).

Rug- en nekklachten zijn een veel voorkomend ziektebeeld in onze huidige maatschappij.
Het merendeel van de bevolking zal ooit met rugklachten worden geconfronteerd.

Deze klachten hebben bijna steeds een nefaste invloed op het professioneel en sociaal functioneren waardoor patiënten met rugpijn vaak in een vicieuze cirkel terechtkomen, deconditioneren en eventueel naar een professioneel of sociaal isolement kunnen evolueren. Om die negatieve spiraal te doorbreken bieden wij in AZ Voorkempen erkende multidisciplinaire rug- en nekrevalidatie aan.

Voor wie?

Het revalidatieprogramma is bedoeld voor iedereen die met subacute (≥ 6 weken) of chronische rugklachten kampt of een heelkundige ingreep aan de rug heeft ondergaan én gemotiveerd is om zijn/haar rugklachten aan te pakken.

Wat houdt rugrevalidatie in?

Onze rugrevalidatie is een multidisciplinair gegeven waarbij je door volgende disciplines wordt begeleid:

- arts-specialist fysische geneeskunde en revalidatie
- kinesitherapeut
- ergotherapeut;
- psycholoog.

Het programma omvat 36 sessies. Om resultaat te boeken, is het aangewezen om minstens tweemaal per week het revalidatieprogramma te volgen.

Het revalidatieprogramma bestaat uit:

1. Oefenen op de **toestellen**, die we ook gebruiken om je spieronevenwicht te meten. Die meting gebeurt bij de 1ste, 18de en 36ste sessie en zorgt ervoor dat de revalidatiearts de evolutie kan objectiveren. Aan de hand van de resultaten van de eerste meting wordt een individueel behandelplan opgesteld.

2. Herwinnen van de normale gewrichtsbeweeglijkheid.
3. Stabilisatie oefeningen.

4. Houdingscorrectie.
5. Algemene conditietraining.
6. Een theoretische en informatieve sessie met rugsparende tips voor op het werk en voor thuis

Praktisch

Alvorens aan het revalidatieprogramma te kunnen starten, is een intake bij de revalidatie-arts noodzakelijk. Na een consult beslist de arts of je voldoet aan het wettelijk kader om met rugrevalidatie te kunnen starten. Hiervoor dien je een afspraak te worden gemaakt bij dr. Frank de Block, dr. Bart Coopman of dr. Dieter Leijnen. Dit kan telefonisch via het afsprakensecretariaat (zie de contactgegevens).