



A.S.Z.
ZIEKENHUIS



Informatiebrochure

Rugschool

I Rugschool voor rugrevalidatie - David Back

Multidisciplinaire behandeling voor rugpatiënten

Het **rugschoolprogramma** wordt voorgesteld aan patiënten met **chronische lage rugpijn** die langer dan 6 weken aanwezig is. Ook patiënten na een rugoperatie kunnen vanaf 6 weken en binnen de 3 maanden na hun operatie deelnemen aan het programma.

Lage rugpijn komt frequent voor: 70-90% krijgt in zijn leven een probleem. Bij volwassenen gaat het in 80% van de klachten om **mechanische specifieke rugpijn**. Dat betekent dat de pijn veroorzaakt wordt door overbelasting van pijngevoelige structuren in en rondom de wervelzuil (bv. tussenwervelschijven, gewrichten, zenuwen en spieren) zonder dat de precieze lichamelijke oorzaak aangetoond kan worden.

Er wordt binnen de rugschool een **intensieve multidisciplinaire benadering** voorgesteld die een combinatie van **individuele behandeling** samen met een **groepstherapie** aanbiedt. Beweging en oefentherapie vormen de basis in de revalidatie van rugpatiënten omdat dit de meeste kans op slagen biedt. Er worden ook thuisoefeningen aangeleerd. Het doel is een progressieve opbouw naar een actieve en sociale levensstijl mits rugklachten en/of (her)starten van de sportactiviteit(en).

Team

De rugschool in A.S.Z. campus Aalst bestaat uit een team van artsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een psycholoog.

Revalidatie-artsen

Voor de start van de rugrevalidatie gaat elke patiënt op intakegesprek bij een revalidatie-arts. Deze maakt een overzicht van het probleem en de individuele doelstellingen worden opgemaakt. De arts bepaalt het traject met de patiënt en volgt dit verder op.

Kinesitherapeuten

De bewegingsbeperking vanuit de rug wordt aangepakt door de kinesitherapeut. De nadruk ligt op een oefenprogramma waarbij de mobiliteit en stabiliteit van de wervelzuil wordt geoptimaliseerd door de versterking van de rug- en buikspieren, het lichaamsbesef wordt verhoogd en een correcte houding wordt aangeleerd. Je oefent ook op toestellen die specifiek ontworpen zijn voor rugtraining (David Back).

Ergotherapeuten

Naast de fysieke oefeningen wordt er via educatieve en praktijklessen aandacht besteed aan rugergonomie. Hierin wordt uitleg gegeven omtrent de werking van de rug, correct zitten en liggen, ideale hef- en tiltechnieken, slapen of sporten. Ook praktische informatie over aanpassingen aan het dagelijks leven of binnen het werk komen aan bod.

Psycholoog

Rugklachten houden veel meer in dan enkel pijn en kunnen een grote impact hebben op het dagelijks leven. Psychologische begeleiding kan hierin ondersteunend werken en wordt bij opstart voorzien ter screening. Men kan nadien contact opnemen met de psycholoog voor een bijkomend gesprek.

Verloop

Verwijzing gebeurt via de huisarts of specialist naar de revalidatie-arts waarbij wordt gescreend naar een goede indicatie voor opstart van de rugrevalidatie.

In het begin van het revalidatieprogramma wordt een test afgenomen waarin bepaald wordt wat het niveau van spierkracht is van de rompsspieren (zowel buik- als rugspieren). Op basis van deze test wordt een individueel trainingsprogramma opgesteld.

Er wordt gewerkt via het aanleren van oefentherapie onder begeleiding van een kinesist. Wij geven de voorkeur aan groepslessen, omdat patiënten zo de kans krijgen om lotgenoten te ontmoeten. Ze wisselen ervaringen uit en motiveren elkaar. De groepslessen bestaan uit standaardoefeningen, maar iedereen krijgt individuele feedback afhankelijk van de individuele noden. Daarnaast wordt er gebruik gemaakt van een individueel te volgen programma op de verschillende rugtoestellen (David Back). Verder werk je per sessie aan je algemene conditie via een cardiovasculair programma.

Het totale rugrevalidatieprogramma omvat **36 beurten** en dit telkens **2 sessies per week van 1,5 uur**. Het programma moet je binnen een periode van 6 maanden volgen. Halverwege en bij het einde van het programma vindt er een herevaluatie en opvolging plaats bij je behandelende arts.

Praktische info

Gelieve sportieve kledij, een handdoek en een drinkfles mee te brengen.

Er zijn kleedkamers en na elke sessie is er de mogelijkheid om te douchen.

Als je je afspraak niet kan nakomen, gelieve ons tijdig te verwittigen. Bij het 2x niet verwittigen, gebeurt er een annulatie van alle verdere afspraken.

Financiële bijdrage

Elke patiënt heeft eenmalig recht op rugrevalidatie en mogelijk op bijkomende terugbetaling via fonds voor beroepsziekten.

Je betaalt hiervoor enkel het remgeld (via factuur opgestuurd), wat vergelijkbaar is met 1 kinesitherapiebehandeling van 7,09 euro/sessie.

Uren

De groepslessen vinden plaats op dinsdag en donderdag:

13u00-19u00 telkens om 12u30, 14u00, 15u30 en 17u00

A.S.Z.

CAMPUS AALST FYSISCH GENEESKUNDE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 764845

Revalidatie-artsen

Dr Michaël Dick

Dr. Kim Coussement

Dr Kevin De Cock

Dr Lien Timmermans

Dr Hannelore Debyser

Dr Bartel Thomas

Kinesitherapeuten

De Wael Lise

Vetsuypens Rani

Ergotherapeuten

Ellen Dooremont

Christel Tolleneer

Psycholoog

Eveline Cackebeke

A. S.Z. © 28 februari 2023, 01791-NL

V.U.: Sabine Siau, algemeen directeur A.S.Z., Merestraat 80, 9300 Aalst