



**H. HARTZIEKENHUIS
MOL**

**Multidisciplinair
rug revalidatie
programma**

WELKOM

**BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL**



1. Inleiding

Rugpijn is een vaak voorkomend fenomeen. In 80-90% van de gevallen treedt er spontaan herstel op, maar bij 10-20% wordt de rugpijn chronisch en verliest de patiënt meer en meer zijn functionaliteit. Een multidisciplinair rug revalidatieprogramma bestaande uit oefentherapie, houdingstraining, educatie, ergonomisch advies en tips om met deze rugklachten om te gaan, biedt hierbij de beste kans op vermindering van pijn en verbetering van functionaliteit. Actieve deelname en motivatie van de patiënt zijn hierbij vereist om het gewenste resultaat te behalen.

2. Voor wie?

- Patiënten met aspecifieke mechanische rugpijn > 6w (**chronisch**)
- Patiënten < 3m na een chirurgische ingreep

Indien u voldoet aan bovenstaande criteria komt u mogelijks in aanmerking om het rug revalidatie programma op te starten:

- Eerst komt u op consultatie bij de fysische geneesheer:
 - Zij bepaalt of u al dan niet kan starten met de **pre-rug fase** van de revalidatie. Dit houdt in dat u verder wordt gescreend om te kijken of u een geschikte kandidaat bent voor het rug revalidatie programma.
 - Zij bepaalt ook eventuele medische contra-indicaties voor het opstarten van dergelijk programma.
 - Indien er een vermoeden is van gecorreleerde bekkenbodemdysfunctie kan u ook doorverwezen worden voor een screening bij de bekkenbodemtherapeute.
- Inhoud **pre-rug fase**:
 - Intake bij de kinesitherapeut.
 - Uitgebreid fysiek onderzoek met fysieke tests.
 - Invullen van vragenlijsten en evaluatie van uw pijnscore.
 - Ergonomische analyse.
 - Aanleren basis stabilisatie oefeningen.
- Na deze **pre-rug fase** wordt er tijdens een multidisciplinair overleg beslist of u het rug revalidatie programma kan opstarten:
 - Indien niet → volgt er een consultatie bij de fysisch geneesheer en wordt er eventueel een alternatief behandelplan bekeken in samenspraak met de huisarts.
 - Indien wel → u kan het multidisciplinair rug revalidatie programma aanvatten.



3. Inhoud multidisciplinair rug revalidatie programma

➤ De revalidatie bestaat uit:

- **36 sessies:**
 - 34 oefensessies van telkens 2u
 - 2 informatiesessies
 - Max. 2x/week
 - Periode van max. 6 maanden

- Deelname aan het programma houdt in dat alle onderdelen dienen gevolgd te worden.
- Eventueel consultatie psycholoog.
- Tijdens de eerste sessie wordt er een test afgenomen die de beweeglijkheid en kracht van de verschillende spiergroepen rond de wervelkolom nagaat. Deze test wordt nogmaals herhaald in het midden en op het einde van het behandeltraject.
- Er vinden oefensessies plaats op de rugtoestellen van het Tergumed concept. Het oefenschema wordt individueel opgesteld op basis van de testresultaten.
- Deze oefensessies worden aangevuld met stabilisatietraining, 'core stability' training, mobilisaties, stretching, houding corrigerende oefeningen en manuele behandeltechnieken indien noodzakelijk.
- Algemene conditietraining kan ook mee opgenomen worden in het behandeltraject.
- Indien psychologisch advies aangeraden wordt, kan er een consult bij de psycholoog ingepland worden.
- Na het beëindigen van de 36 sessies volgt opnieuw een consultatie bij de revalidatiearts om de resultaten van het rug revalidatie programma te bespreken.
- Een eindverslag wordt opgestuurd naar uw huisarts.

➤ Informatiesessies

Deze sessies worden op regelmatige basis georganiseerd en zijn verplicht voor de patiënt. Er wordt verwacht dat u zichzelf inschrijft voor de te volgen sessies. De juiste uren worden u nog meegedeeld tijdens de revalidatie.

- Informatiesessie 1: Ergotherapeut
 - Anatomie van de rug, belangrijkste rug pathologieën en oorzaken van pijn en rugklachten.
 - Basisprincipes ergonomie en rughygiëne, tips omtrent heffen & tillen, correcte lig- en zithoudingen en informatie over ergonomie in het dagelijkse leven.
- Informatiesessie 2: Psycholoog
Informatie over de impact die pijnklachten kunnen hebben op het dagelijks functioneren en hoe u hiermee omgaat.

4. Het Team

➤ Fysisch geneesheer

De arts is verantwoordelijk voor het hele traject. Zij verwijst patiënten door naar het rug revalidatie programma, volgt de patiënten op en maakt een eindverslag. Als er zich tijdens de revalidatie problemen voordoen of een advies van een arts is gewenst, dan wordt dit multidisciplinair opgevolgd en wordt er indien nodig een consultatie bij de arts ingepland.

➤ Kinesitherapeuten

De kinesitherapeuten staan in voor het revalidatiegedeelte. Zij maken een fysiek bilan op, stellen een behandelplan op en begeleiden de patiënt tijdens de oefensessies. Indien u tijdens de revalidatie problemen ervaart, aarzel dan niet om de kinesitherapeut aan te spreken.

➤ Ergotherapeut

De ergotherapeut geeft de patiënt tips rond ergonomie bij dagdagelijkse activiteiten. Ze kan gecontacteerd worden om persoonlijk advies te geven indien hier vraag naar is. Begeleiding van de oefensessies en trainen van balans en evenwicht behoren ook tot haar taken.



H. HARTZIEKENHUIS MOL

➤ Psycholoog

De taak van de psycholoog is om patiënten te informeren omtrent de psychische impact van rugklachten en ook tips aan te reiken om hiermee om te gaan. Dit gebeurt tijdens 1 van de verplichte oefensessies.

De psycholoog kan ook ingeroepen worden voor een adviserend consult voor evaluatie van de weerslag van pijn op het sociaal en psychisch functioneren.

➤ Bekkenbodemtherapeut

De bekkenbodemspieren zijn de spieren die onderaan het bekken afsluiten. Ze zijn als een 'hangmat' gespannen tussen het schaambeen en het staartbeen. Indien u klachten heeft van de bekkenbodem is het belangrijk deze eerst te verbeteren vooraleer te starten met algehele rug- en buikspier oefeningen. Deze spieren dragen bij tot een belangrijke rol van de gehele 'core' stabiliteit.

Praktische informatie

➤ Locatie

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1, 2400 Mol
Revalidatiezaal gelijkvloerse verdieping
Route Oranje: 'Ambulante revalidatie'

➤ Praktisch

- Sportieve kledij wordt aangeraden.
- Propere sportschoenen.
- Eventueel eigen handdoek meebrengen.
- Mogelijkheid tot omkleden en douchen in de kleedkamers.
- Lockers voorzien voor opbergen van waardevolle spullen.

➤ **Kostprijs**

De kosten voor het multidisciplinair rug revalidatie programma worden grotendeels door de ziekteverzekering terugbetaald. De persoonlijke opleg bedraagt **7,35€/sessie** (=remgeld zonder voorkeursregeling). De informatiesessies zijn inbegrepen in het rug revalidatie programma en brengen geen extra kosten met zich mee.

➤ **Deelname**

- Het rug revalidatie programma mag slechts éénmalig gevolgd worden. Indien u reeds in een ander ziekenhuis de multidisciplinaire rug revalidatie gevolgd heeft, kan u hier niet meer starten.
- Er wordt van de patiënt actieve deelname en aanwezigheid verwacht.
- Indien u niet aanwezig kan zijn, gelieve steeds te annuleren op het nummer **014/71.20.53**. Indien u afwezig bent zonder verwittigen kan een administratieve kost van 20€ aangerekend worden.

➤ **Uurschema rug revalidatie**

Groep sessies

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
9u-12u		9u - 12u		9u - 12u
13u - 16u	13u30 - 16u30		13u - 16u	
17u - 19u30			17u - 19u30	

Individuele sessies: in samenspraak met de kinesitherapeut.

Informatiesessies: data worden meegedeeld tijdens de revalidatie.

5. Contact

Afspraak fysisch geneesheer
Afspraak revalidatie
Afspraak annuleren / wijzigen
Algemene informatie revalidatie

Tel nummer: 014/71.20.53
Tel nummer: 014/71.26.88
Tel nummer: 014/71.20.53
Tel nummer: 014/71.25.99