H. HARTZIEKENHUIS
MOL

Multidisciplinair rugrevalidatie-programma

WELKOM

BIJ HET
H. HARTZIEKENHUIS
MOL

1. Inleiding

Bij de meeste mensen (80-90%) gaat rugpijn vanzelf weer over. Maar bij een kleinere groep (10-20%) blijft de pijn langer duren en kan het moeilijker of (tijdelijk) onmogelijk worden om dagelijkse handelingen thuis of op het werk uit te voeren.

Een speciaal behandelprogramma – het multidisciplinair rugrevalidatieprogramma – kan dan helpen. Dit programma bestaat uit verschillende onderdelen zoals uithoudings- en krachttraining, houdingscorrigerende oefeningen, informatie over rugklachten, adviezen voor een goede zit-, lig- en werkhouding en tips om beter met de pijn om te gaan.

Door actief mee te doen en gemotiveerd te blijven, is de kans het grootst dat de pijn afneemt en u beter kunt blijven bewegen en functioneren in het dagelijks leven of verhoogt de kans op succesvolle werkhervatting.

2. Kom ik in aanmerking voor het rugrevalidatieprogramma?

U komt mogelijk in aanmerking als:

- U al langer dan 6 weken aspecifieke rugpijn heeft of
- U minder dan 3 maanden geleden een rugoperatie heeft ondergaan.

U kunt het programma in principe slechts één keer in uw leven volgen. Heeft u het programma al elders gevolgd? Geef dit zeker door aan uw revalidatiearts.

3. Hoe ziet het rugrevalidatieprogramma eruit?

Het programma bestaat uit een voorbereidende fase (voorprogramma) van 6 individuele sessies en het eigenlijke groepsprogramma van 36 sessies.

A. Eerste consultatie bij de revalidatiearts

- De arts gaat na of u kan starten met het programma dat er medische redenen zijn om niet te starten.
- Na het consult kunt u uw individuele sessies bij de kinesitherapeut inplannen bij het onthaal van de ambulante revalidatie.

B. Voorprogramma: 6 individuele sessies van elk één uur bestaande uit o.a. een intakegesprek, opstellen van een behandelplan, aanleren van basis stabilisatie-, stretch- en mobilisatieoefeningen en testen van de toestellen.

C. Beslissing na het voorprogramma: Het team bespreekt samen of u kan starten met het programma. Als dat niet het geval is, bekijkt de revalidatiearts samen met u een alternatief behandelplan.

D. Rugrevalidatieprogramma: Bestaat uit 36 sessies van elk ongeveer twee uren, die u binnen maximaal 6 maanden dient te volgen. Het bevat drie onderdelen. Er wordt verwacht dat u aan alle onderdelen deelneemt als u in het programma stapt:

- *3 testmomenten (groepsfase)*
  Tijdens de eerste sessie, na 18 sessies en op de 36ste sessie wordt de vooruitgang van de beweeglijkheid en kracht van de spieren rondom de wervelkolom gemeten. Na test 2 volgt een tussentijdse consultatie en na test 3 volgt een eindconsultatie bij de revalidatiearts.

- *31 oefensessies in groep* (2 uur per sessie, max. 2x per week)
  U volgt een persoonlijk, actief oefenschema onder begeleiding, gebaseerd op de begintesting. Indien nodig kunt u ook terecht bij een psycholoog voor extra ondersteuning.

  Dit zijn de momenten waarop de groepssessies starten:

Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag
8u30 & 10u		8u30 & 10u		8u30 & 10u
13u & 14u	13u & 14u	13u & 14u	13u & 14u	13u & 14u
17u & 17u30			17u & 17u30	

- *2 verplichte informatiesessies:*
  - Deze worden regelmatig georganiseerd en vervangen één oefensessie in die week.
  - Eén infosessie door de ergotherapeut met uitleg over de rug, houding, ergonomie en tips voor thuis en op het werk, en één door de psycholoog over de invloed van pijn op uw dagelijks leven en hoe hiermee om te gaan.
  - U schrijft zich hiervoor zelf in. De juiste uren worden aan u meegedeeld tijdens de revalidatie.

E. **Eindconsultatie revalidatiearts na afloop van het programma:** De resultaten van het rugrevalidatieprogramma worden besproken. Uw huisarts en mutualiteit ontvangen een verslag van het traject.

4. Wie doet wat tijdens mijn revalidatie?

- **Revalidatiearts:** coördineert uw hele traject. Hij/zij beslist of u kan starten, volgt u op tijdens de revalidatie via een wekelijkse teamvergadering en maakt een eindverslag.
- **Kinesitherapeut:** maakt een persoonlijk behandelplan op, volgt uw vooruitgang op, begeleidt u bij de oefeningen en vormt het eerste aanspreekpunt bij vragen of klachten.
- **Ergotherapeut:** geeft tips over hoe u uw houding en bewegingen in het dagelijks leven kunt verbeteren, helpt ook bij evenwichtsoefeningen, begeleidt sommige sessies en ondersteunt daarnaast bij sport- en werkhervatting.
- **Psycholoog:** legt uit wat de invloed van pijn kan zijn op uw dagelijks leven en hoe u hiermee kan omgaan. U ziet de psycholoog tijdens een infosessie en eventueel ook voor een individueel gesprek als dat nodig is.

5. Wat doe ik aan en breng ik mee?

- Dragen van sportieve kledij en propere sportschoenen
- Eigen handdoek meebrengen
- Drinkbus meebrengen
- Kleedkamers zijn beschikbaar evenals lockers voor waardevolle spullen
- Na elke sessie ontvangt u een parkeerkaartje waarmee u gratis kan uitrijden op onze parking.
- Laat voor elke sessie uw e-ID inlezen bij de kiosk aan het onthaal

6. Wat betaal ik voor het rugrevalidatieprogramma?

- Het programma (zowel de individuele, groepsoefensessies als de informatiemomenten) wordt grotendeels door de mutualiteit terugbetaald.
- Het bedrag van het remgeld hangt uit op de ambulante revalidatie.

Belangrijk!

Kan u niet komen? Gelieve minstens 24u vooraf te annuleren via 014/71.26.88 (voormiddag bellen). Indien u dit niet doet, rekenen we €29 administratiekost aan.

Regelmatige aanwezigheid is belangrijk voor uw revalidatie. Bij drie afwezigheden zonder geldige reden wordt de revalidatie stopgezet. Het verdere beleid kan tijdens een nieuwe afspraak bij de revalidatiearts besproken worden.

Afspraak revalidatiearts: 014/71.20.53
Afspraak Revalidatie maken/wijzigen en algemene informatie: 014/71.26.88

Ben ik er klaar voor? – Een laatste check voor een succesvolle start

- ☐ Kan ik tweemaal per week aanwezig zijn op de revalidatie?
- ☐ Ben ik bereid mijn agenda vrij te maken gedurende zes maanden om dit programma te volgen?
- ☐ Ben ik gemotiveerd om oefeningen te doen, ook al zijn ze soms lastig of pijnlijk?
- ☐ Ben ik me bewust van het belang om het volledige programma af te ronden voor een optimaal resultaat?
- ☐ Ben ik me ervan bewust dat ik dit programma in principe slechts eenmaal in mijn leven kan volgen?

H. Hartziekenhuis Mol
Gasthuisstraat 1 - 2400 Mol
Tel.: 014/71 20 00
E-mail: info@azmol.be
www.azmol.be