

uw.: Eric Mortier, gedelegeerd bestuurder UZ Gent, C. Heymanslaan 10, 9000 Gent – juni 2023 – Versie 03 – Art. 010001

RUGREVALIDATIE

Na consultaties bij de arts en de kinesitherapeut werd groen licht gegeven om de intensieve multidisciplinaire rug- of nekrevalidatie op te starten.

Revalidatieprogramma

Het rugrevalidatieprogramma bestaat uit 36 sessies. Daarbij willen we de romp- en/of nekspieren versterken zodat je lichaam de belasting van dagdagelijkse activiteiten beter kan dragen.

Het multidisciplinair team dat je zal begeleiden, bestaat uit kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een psycholoog, met dr. Thierry Parlevliet als superviserend arts. Tweewekelijks is een overlegmoment voorzien om het verloop van je revalidatie te evalueren en indien nodig bij te sturen.

Multidisciplinaire revalidatie

Hieronder vind je een overzicht van de elementen die tijdens de revalidatie aan bod zullen komen. Na de twee intakemomenten met de verschillende disciplines wordt jouw persoonlijk traject uitgestippeld.

Psychologische evaluatie

Bij het begin en einde van de revalidatie gebeurt er een psychologische evaluatie. Er worden psychologische vragenlijsten afgenomen en besproken. Binnen de lessen krijg je info over psychologische onderwerpen die een rol spelen bij rugpijn. Je krijgt handvaten aangeleerd om om te gaan met pijn, stress, piekeren, slapen, ... Als dat nodig is, kunnen individuele therapeutische sessies plaatsvinden.

Kinesithérapie

In het revalidatieprogramma ligt de nadruk op het leren gebruiken en trainen van de stabiliserende nek- en rompspieren in verschillende uitgangshoudingen. De intensiteit wordt geleidelijk aan opgebouwd, dit gebeurt op jouw tempo. We leren je de rug/nek opnieuw op een rug(nek) vriendelijke manier te bewegen. Afhankelijk van je intake en het kinesitherapeutisch onderzoek wordt ook ingezet op stretch- en mobiliserende oefeningen. Daarnaast oefen je tijdens de groepsessies op toestellen die specifiek ontworpen werden voor de training van de rug- en nekspieren en werk je aan je algemene conditie via een cardiovasculair programma.

Ergotherapie

Tijdens de ergotherapiesessies krijg je adviezen over rughygiëne aan de hand van ergonomische principes. Tips rond zitten, heffen en verplaatsen, slaaphygiëne enz. Ergonomie thuis en op het werk komen ook aan bod, dit gericht naar de alledaagse activiteiten doorheen jouw dag. We spelen in op de belasting van de activiteiten waarmee je dagelijks geconfronteerd wordt. Dat wordt telkens aan de hand van de theorie gestaafd, waarna we dit omzetten in de praktijk met oefeningen en nagebootste situaties.

Hydrotherapie

Water herleidt je lichaamsgewicht drastisch, tot minder dan de helft. Door die onmiddellijke drukverlaging op de rug is er minder belasting op de wervels en gewrichten. Bewegen onder water verloopt makkelijker en zorgt snel voor demping van de pijn. Het warme water bevordert de circulatie, met spierontspanning als grote voordeel. Er wordt gewerkt op het corrigeren van lichaamshouding, stabiliteit en conditie. Kunnen zwemmen is een meerwaarde, maar absoluut geen must. De zwemtechniek verder verfijnen kan een onderdeel zijn van de therapie.

Medisch

Je staat gedurende de volledige behandeling onder medisch toezicht. Indien nodig kunnen de medewerkers van het rugrevalidatieteam een arts inschakelen.

Praktisch

- ▲ Het programma bestaat uit maximaal 36 behandel sessies.
- ▲ Voor een optimaal effect worden twee sessies per week aangeboden. Een sessie duurt gemiddeld twee uur waarbij twee verschillende therapievormen aan bod komen.
- ▲ Er is therapie op dinsdag en vrijdag van 8-11 uur of 13-15 uur.
- ▲ Bij het begin en het einde van het programma evalueren we je toestand (via toestellen, vragenlijsten en een gesprek).
- ▲ We bevinden ons op: ingang 50, route 750. De behandel sessies vinden plaats in het Revalidatiecentrum (hydrotherapie) en de polikliniek Bewegingsstelsel (kinesithérapie, ergotherapie en psychologie). De intake psychologie gebeurt in het Revalidatiecentrum (ingang 40, route 400).
- ▲ We vragen je om sportieve kledij (geen jeans) en een handdoek mee te brengen (voor de oefeningen op de toestellen).
- ▲ Er zijn kleedkamers en douches beschikbaar.
- ▲ Als je je afspraak niet kan nakomen, verwittig dan het secretariaat.
Bij voorkeur via kinesithérapie@uzgent.be of op 09 332 29 84.