



Beste patiënt

Via deze brochure willen wij u informatie verschaffen in verband met de rug- en nekschool in Az Damiaan.

Verloop van het revalidatieprogramma

Intake na consultatie bij de revalidatiearts

Bij aanvang van de rug- en nekschool maakt u kennis met ons multidisciplinair revalidatieteam. Uw klachten worden bevraagd door de kinesitherapeut en door de ergotherapeut (mede a.d.h.v. enkele vragenlijsten). Er volgt ook een bewegingsonderzoek en, indien aangewezen, een maximale krachtmeting van de buik- en rugspieren via de FREI-toestellen, alsook enkele functionele testen. Op basis van alle gegevens worden uw belangrijkste doelstellingen voor het revalidatietraject bepaald.

Het revalidatieprogramma wordt opgesplitst in 3 fasen:

Fase 1

Uw persoonlijk oefenschema wordt door de kinesitherapeut opgesteld. Meestal gaat dit om een combinatie van conditie-, stabilisatie- en kracht-oefeningen.

Per sessie wordt ook een manuele behandeling uitgevoerd door de kinesitherapeut.

Na fase 1 (sessies 1 t.e.m. 12) wordt uw evolutie op een raadpleging bij de revalidatiearts besproken.



Fase 2

Daarna kan u overgaan naar fase 2 (sessies 13 t.e.m. 24) waarin de oefeningen verder worden opgebouwd en de manuele therapie geleidelijk wordt afgebouwd. Aan het einde van fase 2 herhalen we de maximale krachtmeting met de FREI-toestellen. Zo kan bepaald worden welke spiergroepen nog verder dienen geoptimaliseerd te worden in fase 3. Aan het einde van fase 2 wordt opnieuw een raadpleging bij de arts voorzien ter herevaluatie.



Fase 3

Tijdens de laatste 12 sessies van het revalidatieprogramma (sessies 25 t.e.m. 36) ligt de nadruk op het verfijnen van de oefeningen. Er wordt extra aandacht besteed aan de spiergroepen die nog verdere versterking vereisen. Ook krijgt u extra oefeningen aangeleerd die u nadien eenvoudig thuis kan verderzetten.

In deze laatste fase zal enkel op vraag van de revalidatiearts nog manuele therapie voorzien worden.

Outtake

Tijdens de 36^{ste} sessie wordt een eindtest met de FREI-toestellen uitgevoerd. Op deze manier kan uw verdere progressie worden geëvalueerd. Ook de vragenlijsten bij de ergotherapeut worden bij het einde van de rug- en nekschool opnieuw afgenomen.

Ergonomie

Tijdens het revalidatieprogramma worden ook praktische lessen gegeven door de ergotherapeut in kleine groepjes.

De onderwerpen van deze ergonomielessen zijn:

- Anatomie van de wervelkolom
- Heffen en tillen op een rugvriendelijke manier
- Een goede basishouding leren aannemen in zit-ligstand
- Ergonomische tips tijdens alle activiteiten van het dagelijkse leven, uw job, het huishouden, sporten etc.

Deze ergonomielessen worden meegegeven in bundelvorm bij het eerste informatiemoment.



Psycholoog/diëtist

Indien aangewezen, kan ook een aanvullend consult voorzien worden bij de psycholoog van de revalidatiedienst of bij de diëtist.

Praktisch

Nog enkele tips om uw oefensessies te optimaliseren en vlot te laten verlopen:

- Voorzie sportieve of comfortabele kledij. Er zijn omkleedruimtes en lockers aanwezig op de afdeling.
- Wij raden aan geen sierraden of horloge te dragen.
- In de revalidatiezaal is drinkwater voorhanden om uw dorst te lessen. U kan uiteraard ook zelf water meebrengen.
- Indien u tijdens de ergonomielessen notities wil nemen, dan neemt u best telkens de bundel mee.

De sessies van de rug- en nekschool worden idealiter gevolgd aan een frequentie van 2x per week, tenzij anders aangegeven door de arts.

Het volledige programma bestaat uit 36 sessies, die dienen gevolgd te worden in een periode van 6 maanden na de startdatum.

Rug- en nekschoolsessies vinden plaats elke werkdag van **8 uur tot 10 uur**, van **13 uur tot 15 uur**, alsook elke dinsdag en donderdag van **17 uur tot 19 uur**.

Annulatiebeleid

Helaas komt het regelmatig voor dat een patiënt afwezig is op een afspraak, zonder te verwittigen. Hierdoor kunnen wij deze tijd niet besteden aan een andere patiënt.

Gelieve daarom steeds ten laatste 24 uur op voorhand te verwittigen wanneer u een afspraak wil annuleren. Dat kan telefonisch via het secretariaat Revalidatie, Sport- en Fysische geneeskunde, op het nummer **059 41 60 90**.

Indien u niet tijdig verwittigt, zal een afwezigheidstarief aangerekend worden.

© Az Damiaan vzw, juli 2018. Niets uit deze brochure mag worden overgenomen zonder uitdrukkelijke toestemming.

Deze brochure bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met uw zorgverlener.

Az Damiaan vzw
Gouweloestraat 100
8400 Oostende
Tel. +32 (0)59 41 40 40

Fax +32 (0)59 41 40 20
info@azdamiaan.be
www.azdamiaan.be