

RUG EN NEK REVALIDATIE



WAAROM EEN PLURIDISCIPLINAIRE RUG- EN NEKREVALIDATIE?

Rug- en nekpijn komen vaak voor, en dit vooral bij de meest actieve, jonge bevolking. Het is de meest frequente oorzaak van arbeidsongeschiktheid voor mensen jonger dan 45 jaar. Vroeger ging men ervan uit dat rusten de beste behandeling was voor deze problemen. Wetenschappelijke studies hebben echter aangetoond dat een actieve aanpak van nek- en rugpijn door een team therapeuten van verschillende disciplines een snellere genezing geeft en minder herval op langere termijn. Sinds 1 augustus 2004 is er daarom in België terugbetaling voorzien voor zo'n pluridisciplinaire rug- en nekrevalidatie. Mensen met meer dan 6 weken rug- of nekpijn en mensen die aan hun rug geopereerd werden, hebben zo recht op maximaal 36 sessies rug- en nekrevalidatie, telkens van 2 uur.

Aan de hand van een uitgebreide beginevaluatie wordt een individueel aangepast revalidatieschema opgesteld. De inhoud van het programma verschilt dus van patiënt tot patiënt en kan bestaan uit stabilisatieoefeningen, oefeningen op de rug- en nektoestellen, conditietraining met hartslagmeter, rug- en nekergonomie (aanleren rug- en neksparende activiteiten), relaxatietherapie, psychologische begeleiding en dieetadvies.

De sessies gaan 2 à 3 keer per week door in het Sint-Rembertziekenhuis.

HOE VERLOOPT DIT PRAKTISCH?

- Aan de hand van een uitgebreide beginevaluatie wordt de inhoud van het revalidatieprogramma bepaald.
- De eigenlijke revalidatie omvat:
 - * 2 groepssessies rugergonomie tijdens de eerste weken
 - * oefentherapie met een progressieve kracht- en conditietraining (= hoofdbrok van de revalidatie).
 - * een tussentijdse (korte) evaluatie rond de 15^{de} en eventueel 25^{ste} sessie met indien nodig aanpassing van het revalidatieprogramma
 - * eventueel relaxatietherapie, psychologische begeleiding en dieetadvies



- * Tijdens de laatste sessie van het revalidatieprogramma wordt opnieuw een uitgebreide evaluatie uitgevoerd. Het eindresultaat wordt besproken op consultatie bij Dr. de Decker. De resultaten van de evaluatie en een bondige bespreking met eventuele richtlijnen van de verschillende therapeuten worden in een eindverslag gebundeld. Dit eindverslag is belangrijk om terugbetaling te bekomen en wordt bezorgd aan de huisarts, de adviserend geneesheer van de verzekeringsinstelling en eventueel aan de arbeidsgeneesheer.



PLURIDISCIPLINAIRE RUG- EN NEKREVALI-DATIE

Hieronder worden de verschillende disciplines die kunnen deelnemen aan uw behandeling voorgesteld.

1. KINESITHERAPIE

De eerste sessies van de revalidatie worden gebruikt om u te testen én te informeren. Deze beginevaluatie omvat:

- Gedetailleerd noteren van persoonlijke gegevens, voor-geschiedenis, huidige klachten,...
- Klinisch onderzoek
- Invullen van psychologische vragenlijsten
- Testen op de rug- en nektoestellen (kracht, bewegingsuit-slag)
- Conditietest (IPN-cardiotest)
- Functionele evaluatie rug- en buikspieren door middel van oppervlakte-EMG

Eenmaal de testprocedure volledig doorlopen, zal in samenspraak met de andere disciplines van het rugteam (arts, kine, ergo, psycholoog, diëtiste) een revalidatiepro-gramma worden opgemaakt.



Het kinesitherapeutisch deel van het revalidatieprogramma kan bestaan uit:

- Grond oefeningen (stabilisatie rug of nek)
- Manuele technieken
- Medische trainingstherapie (MTT)
- Oefenen op de rug- en nektoestellen (krachttraining, mobiliserend)
- Conditietraining (fiets, loopband, crosswalk, upper body cycle) met hartslagregistratie (Polar®)



2. ERGOTHERAPIE

Rugergonomie

In het kader van de Rug en Nek Revalidatie zullen er twee groepsessies rugergonomie worden gegeven. Deze sessies gebeuren tijdens de eerste weken. Een sessie duurt ongeveer twee uur en gaat door met een vijftal personen.

Via deze sessies wordt u een beter inzicht bijgebracht inzake anatomie en dagelijkse rugsparende activiteiten. Tijdens sessie 1 overloopt men kort de anatomie van de wervelzuil (Dr. de Decker), de pijn de baas (Kelly Monteny, psychologe), zitten en liggen (ergotherapeut). Sessie twee handelt over hef- en tiltechnieken en dagelijkse activiteiten (ergotherapeut). Gedurende iedere sessie overloopt men eerst kort enkele aandachtspunten die vervolgens in de praktijk inge oefend worden. U krijgt een rug- of nekbroschure mee naar huis zodat u alles nog eens rustig kan doornemen. Er wordt eveneens de mogelijkheid geboden om verschillende rug- en nekergonomische hulpmiddelen uit te proberen.

Naast de groepsessies bestaat de mogelijkheid individuele sessies te volgen. Tijdens deze individuele sessies wordt dieper ingegaan op uw specifieke situatie, bijvoorbeeld hoe uw werksituatie rugsparend ingericht kan worden (beeldschermwerk) of hoe u rugsparend kunt werken (hef- en tiltechnieken).



Relaxatie

Een verhoogde spierspanning-stress kan mee aan de basis liggen van rug- of nekproblemen.

Door een betere controle hierover kan de rug- en nekpijn dan ook verminderen.

Aan de hand van de beginevaluatie bepaalt het rugteam bij welke personen relaxatietherapie nuttig kan zijn. De relaxatiesessies worden door de ergotherapeut begeleid en gaan één keer per week door in een aparte ruimte (individueel). Relaxatie zorgt ervoor dat de spierspanning-stress wordt verminderd.

Zo leert u spieren opspannen en ontspannen op een rugvriendelijke manier.

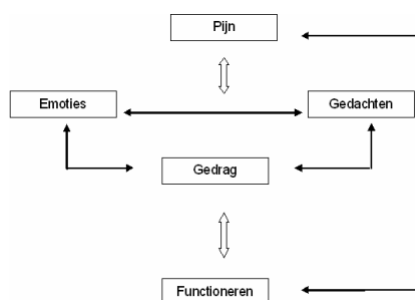
Dit wordt stap voor stap aangeleerd zodat u het ook thuis en zelfs op het werk kan toepassen.

3. PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING

Enkele psychologische vragenlijsten zullen ingevuld worden. Enerzijds is dit wettelijk verplicht, anderzijds levert dit nuttige informatie op voor de revalidatie. Er wordt nagegaan of psychologische factoren bij u:

- 1) "meer dan normaal" uw pijn beïnvloeden
- 2) de overige revalidatieonderdelen kunnen belemmeren.

Op basis van deze resultaten kan eventueel verdere psychologische begeleiding voorgesteld worden.



4. DIEETADVIES

Omdat overgewicht één van de onderhoudsfactoren van rug- en nekproblemen is, besteden we hieraan ook de nodige aandacht.

Overgewicht is een aandoening die ontstaat wanneer gedurende lange tijd meer energie wordt opgenomen dan verbruikt. Overgewicht ligt aan de basis van tal van gezondheidsproblemen (zoals diabetes, hart- en vaatziekten, longziekten, maagdarmziekten, kanker, arthrose enz..) die de kwaliteit van het leven ongunstig beïnvloeden.

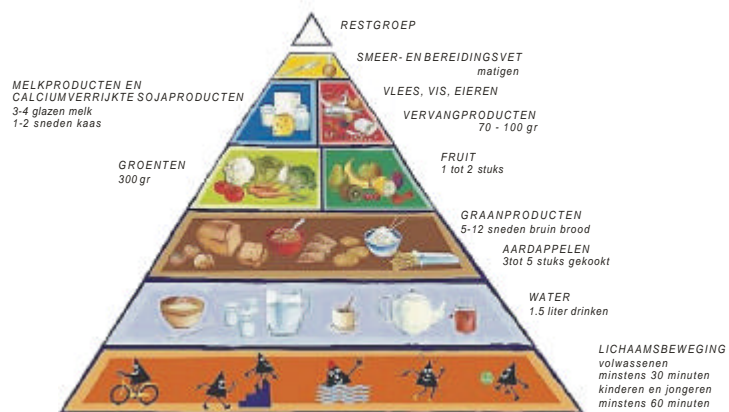
Het is de bedoeling om met een aangepast voedingsschema en een aangepast trainingsprogramma een efficiënt gewichtsverlies te bereiken. Samen met de kinesisten wordt een cardiorespiratoir trainingsschema in de vetverbrandingszone opgesteld om een maximale vetverbranding te bekomen. Deze ideale trainingszone wordt bepaald via een inspanningstest met hartslagmonitoring.

Door een individuele aanpak en rekening houdend met persoonlijke en evenwichtige voedingsnormen probeert de diëtiste de patiënt te motiveren om zijn streefgewicht te behalen en te behouden.

Dit gebeurt in verschillende sessies. Tijdens de eerste sessie (ongeveer 1 uur) gebeurt een uitgebreide analyse van de huidige voedingsgewoonten. Daarnaast worden tips gegeven om tot een gezonder eetpatroon te komen.

In de volgende sessies (onderling af te spreken) wordt vooral het verloop van de nieuwe voedingsstijl besproken en eventueel aangepast.

DE ACTIEVE VOEDINGSDRIEHOEK om dagelijks evenwichtig te eten en voldoende te bewegen



PRAKTISCHE INFO

- **Voor de eerste sessie** moet u uw SIS-kaart laten inlezen aan de receptie (t.h.v. de inkom van het ziekenhuis) met de melding dat u een afspraak heeft in de Rug en Nek Revalidatie. Na ontvangst van 3 patiëntenklevers meldt u zich aan het secretariaat kine (niveau -1). Daar wordt u opgenomen in het patiëntenbestand en begeleid naar de Rug en Nek Revalidatie die zich iets verder bevindt.
- De volgende sessies gebeuren op afspraak, die telkens gemaakt worden door de verantwoordelijke kinesitherapeut.
- Sportieve kledij is aangewezen.
- Breng een badhanddoek mee.
- U kan de Rug en Nek Revalidatie bereiken op het nummer 050/23.25.45.
- Openingsuren:
 - maandag : 09.00-11.00 u en 13.00-19.00 u
 - dinsdag : 08.00-12.00 u
 - woensdag : 08.00-12.00 u en 13.00 -17.00 u
 - donderdag : 08.00-12.00 u en 13.00 - 19.00 u
 - vrijdag : 08.00 - 12.00 u en 13.00 -17.00 u
- Uw therapeuten zijn:
 - David Cools (kine)
 - Evelyne Winne (kine)
 - Lies Provoost (kine)
 - Elisa Lybaert (kine)
 - Peggy Eeckloo (ergo)
 - Kelly Monteny (psycholoog)
 - Chantal D'Hondt (diëtiste)

CONTAct

RUG EN NEK REVALIDATIE:

Tel: 050/23.25.45

E-mail: ruggennekrevalidatie@azstrembert.be

SECRETARIAAT DR. JAN DE DECKER:

Tel: 050/23.24.92

E-mail: fysio@azstrembert.be

Email: fysio@azstrembert.be