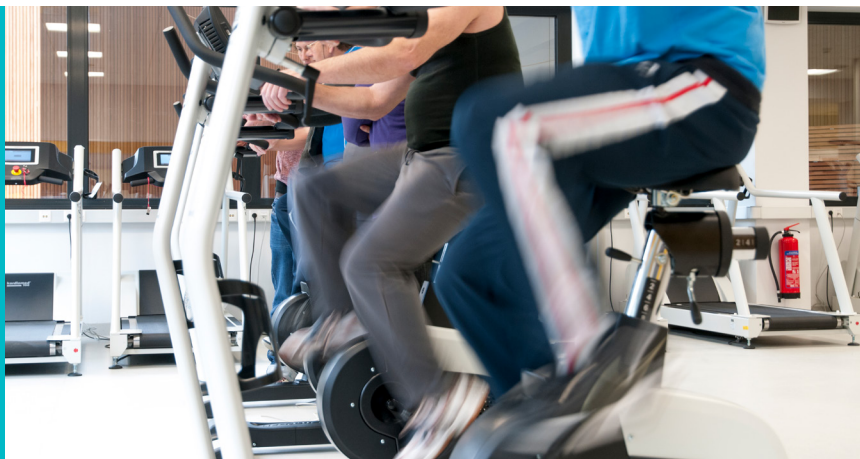


ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont
ZOL MAAS EN KEMPEN



Rugpijn? Blijf bewegen!

ZOL GENK
Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara
Bessemerstraat 478
B 3620 Lanaken
Medisch Centrum André Dumont
Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN
Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 32 50 50
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

Rug- en nekaandoeningen vormen één van de belangrijkste klachten binnen de gezondheidsproblematiek.

Aanhoudende pijnklachten ondermijnen het functioneren thuis, op de werkvloer en in het sociale leven.

Het rug- en nekrevalidatieprogramma ondersteunt en verhoogt uw functioneringsniveau.

INHOUDSTAFEL

1. Doelstelling	3
2. Revalidatieteam	4
3. Praktisch	5
4. Video	8

01 DOELSTELLING

Met dit revalidatietraject trachten we de beweeglijkheid, de spierkracht en de stabiliteit van de rug- en nekspiermusculatuur te verbeteren en de spiercontrole te optimaliseren.

Tevens informeren en leren we u om uw rug zo gevarieerd mogelijk te gebruiken tijdens uw dagelijkse activiteiten (thuis en op het werk).

Hierdoor zullen uw fysieke mogelijkheden en levenskwaliteit toenemen, ondanks de gekende rug- en nekklachten.



02 REVALIDA- TIETEAM

Het revalidatieprogramma is multidisciplinair

- De revalidatiearts coördineert de hele behandeling. Deze arts staat in voor een eerste klinische evaluatie. Op het einde van de revalidatie bespreekt de arts uw vooruitgang.
- De kinesitherapeut leert u de belastbaarheid van uw rug en uw lichaamsbewustzijn te verbeteren en te verhogen door middel van conditietraining, rek- en beweeglijkheidsoefeningen, stabilisatieoefeningen en krachttraining op specifieke toestellen (David Back).
- Tijdens enkele infosessies leert u om uw rug zo gevarieerd mogelijk te gebruiken tijdens activiteiten van het dagelijks leven en krijgt u ergonomische tips.
- De psycholoog kan individuele begeleiding aanbieden indien gewenst.
- In het kader van een continue kwaliteitsverbetering werken we ook intensief samen met Universiteiten en Hogescholen voor wetenschappelijk onderzoek. Mogelijks wordt u hieromtrent dan ook verder

geïnformeerd of bevraagd voor een mogelijke deelname.



03 PRAKTISCH

Na het consult bij de revalidatiearts wordt een intake-moment voorzien bij de paramedici. Hier wordt het programma verder verduidelijkt en opgestart.

Tijdens de 2 uur durende oefensessies komen alle facetten van het programma afwisselend aan bod.

U wordt tijdens het revalidatieprogramma 2 maal getest. Zo kan er een evaluatie gemaakt worden van de beweeglijkheid en de kracht en kan de oefentherapie hierop afgestemd worden.

De revalidatie bestaat uit 36 beurten

- 18 weken, 2x/week, telkens gedurende 2 uur.

Het revalidatieprogramma wordt éénmalig terugbetaald door de mutualiteit mits een beperkte eigen bijdrage. Het ziekenhuis regelt dit rechtstreeks met uw mutualiteit. (Voor meer gedetailleerde informatie kan u steeds terecht bij uw mutualiteit).

Het revalidatiecentrum is eveneens erkend door het fonds van Beroepsziekten/Fedris.

(<https://fedris.be/nl/professional/beroepsziekten-privesector/preventie/preventieprogramma-voor-lage-rugpijn>)



3.1 Praktische afspraken

- Vergeet zeker uw QR-toegangscode niet (indien van toepassing).
- U wordt verwacht in sportieve kledij.
- U neemt zelf contact op om verdere afspraken in te plannen en indien belet, neemt u tijdig contact op met ons secretariaat

3.2 Contact

Secretariaat (campus Sint Jan, Genk):

van 8 tot 16.30 uur

tel. 089 32 63 30

of per e-mail: secretariaat.fysische@zol.be

Indien u belet bent om de therapie te volgen, willen we u vragen om tijdig te verwittigen via bovenstaand telefoonnummer of e-mailadres. Indien wij vaststellen dat u 3x onaangekondigd afwezig bent op de door u gekozen sessies, zijn we genoodzaakt uw therapie onherroepelijk stop te zetten!

Campus Sint Jan (Genk), zaal 3.

Tijdstippen therapie

Maandag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	17-19u *
Dinsdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	
Woensdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	17-19u *
Donderdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	
Vrijdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	

*Avondblok 17-19 uur is voorbehouden voor fulltime werkende revalidanten.

04 VIDEO

Bekijk zeker ook wat extra informatie via volgende linken:

Infovideo

<https://www.zol.be/revalidatie/soorten-revalidatie/rug-en-nekrevalidatie/informatiefilm-traject-patient>



Video's met oefeningen

<https://www.zol.be/revalidatie/oefeningen>



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be