

Ziekenhuis  
Oost-Limburg

Campus Sint-Jan  
Campus Sint-Barbara  
Campus Maas en Kempen  
Medisch Centrum André Dumont



# Rugpijn? Blijf bewegen!

T +32(0)89 32 50 50  
F +32(0)89 32 79 00  
info@zol.be

**Campus Sint-Jan**  
Schiepse bos 6  
B 3600 Genk

**Campus Sint-Barbara**  
Bessemestraat 478  
B 3620 Lanaken

**Campus Maas en Kempen**  
Diestersteenweg 425  
B 3680 Maaseik

**Medisch Centrum André Dumont**  
Stalenstraat 2a  
B 3600 Genk



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 functioneringniveau.

## INHOUDSTAFEL

<b>1. Doelstelling</b>	3
<b>2. Revalidatieteam</b>	4
<b>3. Praktisch</b>	5
<b>4. Video</b>	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 de rug- en neklessen leert de ergotherapeut 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.



## 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: bij aanvang en op het einde van het traject. 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.
- 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 Barbara, Lanaken):

van 8 tot 16.30 uur

tel. 089 32 63 30

of per mail: [secretariaat.fysische@zol.be](mailto:secretariaat.fysische@zol.be)

Indien wij vaststellen dat u 4x onaanmeldigd afwezig bent op de door u gekozen sessies, zijn we genoodzaakt uw therapie onherroepelijk stop te zetten!

#### Campus Sint Barbara (Lanaken), oefenzaal D9.11

#### Tijdstippen therapie

<b>Maandag</b>	7.30-9.30 uur	9.30-11.30 uur	12-14 uur	14-16 uur	17-19 uur*
<b>Dinsdag</b>	7.30-9.30 uur	9.30-11.30 uur	12-14 uur	14-16 uur	
<b>Woensdag</b>	7.30-9.30 uur	9.30-11.30 uur	12-14 uur	14-16 uur	
<b>Donderdag</b>	7.30-9.30 uur	9.30-11.30 uur		14-16 uur	17-19 uur*
<b>Vrijdag</b>	7.30-9.30 uur	9.30-11.30 uur	12-14 uur	14-16 uur	

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

## Campus Sint Jan (Genk), oefenzaal A0.19

### Tijdstippen therapie

<b>Maandag</b>	13-15 uur	15-17 uur
<b>Dinsdag</b>	13-15 uur	15-17 uur
<b>Woensdag</b>	13-15 uur	15-17 uur
<b>Donderdag</b>	13-15 uur	15-17 uur
<b>vrijdag</b>	13-15 uur	15-17 uur

## 04 VIDEO

Bekijk de informatiefilm:

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



of scan deze code!











[www.ZOL.be](http://www.ZOL.be)



[www.facebook.com/ZOLzh](https://www.facebook.com/ZOLzh)



[www.twitter.com/ZOLziekenhuis](https://www.twitter.com/ZOLziekenhuis)



[www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis](https://www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis)

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via [www.zol.be](http://www.zol.be).