



# 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**  
Bessemersstraat 478  
B 3620 Lanaken

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



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

<b>1. Doelstelling</b>	3
<b>2. Revalidatieteam</b>	4
<b>3. Praktisch</b>	5
<b>4. Contact</b>	6
<b>5. Video</b>	7

# 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 ergonomisch en gevarieerd mogelijk te gebruiken tijdens uw dagelijkse activiteiten (thuis en op het werk).

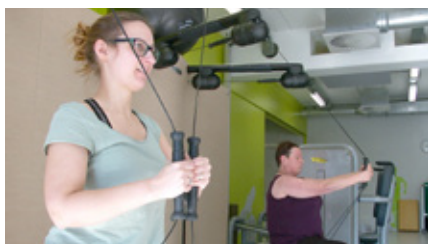
Hierdoor zullen uw fysieke mogelijkheden en levenskwaliteit toenemen, ondanks de gekende rug- en neklachten.



## 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 en wordt er indien nodig een onderhoudsprogramma aangeboden.
- De kinesitherapeut leert u de belastbaarheid van uw rug 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 geeft een algemene infosessie m.b.t. pijnbeleving. Daarnaast kan individuele begeleiding aangeboden worden 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 3 maal getest: bij aanvang, tussentijds 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 is beperkt tot 36 beurten**

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

### **Onderhoudsprogramma**

- 1x/week, 1 uur
- max. 6 maanden

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/professionaal/beroepsziekten-privesector/preventie/preventieprogramma-voor-lage-rugpijn>)

## 04 CONTACT

U kan telefonisch contact opnemen via de volgende nummers:

- **Oefenzaal:**  
van 8 tot 11.30 uur en  
van 12 tot 16 uur  
T 089 32 63 64
- **Secretariaat:**  
van 8 tot 12 uur  
T 089 32 54 78



# 05 VIDEO

Bekijk de informatiefilm:  
[www.zol.be/video/rug-en-nekrevalidatie](http://www.zol.be/video/rug-en-nekrevalidatie)



[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).