

00291-NL

nl

Multidisciplinaire rugrevalidatie

JAN YPERMAN ZIEKENHUIS

Jouw zorg
is onze zorg



Rugrevalidatie

De therapeuten van de rugrevalidatie behandelen je als je chronische specifieke lage rugpijn hebt of als je een heelkundige ingreep aan de wervelkolom hebt gehad.

- Je revalideert met gespecialiseerde toestellen en onder begeleiding van een multidisciplinair team.
- Het doel van rugrevalidatie is een spierkorset van buik- en rugspieren op te bouwen, om overbelasting van de wervelkolom tegen te gaan.



Ons multidisciplinair team

Revalidatiearts

Het multidisciplinair team staat onder leiding van een revalidatiearts. Die volgt het verloop van je behandeling op.

Kinesitherapeut

Tijdens de **eerste sessie** test de kinesitherapeut de beweeglijkheid van je onderrug en de kracht van je buik- en rugspieren. Op basis van deze resultaten wordt een **individueel trainingsprogramma** opgesteld. Tijdens het traject kan dit programma, in overleg met de kinesitherapeut, worden aangepast.

In de laatste sessie worden de testen herhaald om je vooruitgang te evalueren.

Daarnaast neem je deel aan **groepssessies** met stretch- en spierversterkende oefeningen. Deze vormen een basispakket en stimuleren je om ook thuis verder te oefenen.

De **medische trainingstherapie** helpt je fysieke conditie te verbeteren en te onderhouden.

Ergotherapeut

De ergotherapeut/ergonoom werkt in het kader van secundaire preventie. Tijdens de eerste sessie verwelkomt de ergotherapeut je en overloopt die samen met jou het trainingsprogramma.

Wekelijks krijg je tips over ergonomie en een correcte basishouding.

De ergotherapeut probeert je in de loop van het **trainingsprogramma**:

- inzicht te geven in de bouw en biomechanica van de wervelzuil
- de basisprincipes van rughygiëne aan te leren, toe te passen en te automatiseren in verschillende situaties
- pijngedrag en de invloed hiervan op het dagelijks leven en werk te evalueren
- je bewust te maken van een correcte basishouding

Psychologische begeleiding

Voor de start van de rugschool ontvang je per e-mail (via MyNexus-Health) 2 vragenlijsten: de **Tampaschaal voor kinesiofobie** (angst voor beweging) en een **depressiemeting**. Vul deze 2 vragenlijsten in. Afhankelijk van de scores neemt de psycholoog contact met je op.

Wens je zelf een gesprek met de psycholoog? Neem dan contact op via: elke.breye@yperman.net - 057 35 67 29

Frequentie

Elke training maakt deel uit van een revalidatieprogramma en duurt **2 uur per sessie**, met een **frequentie van 2 keer per week**. Het trainingsprogramma van 36 beurten moet binnen de 6 maanden worden doorlopen. De rugrevalidatie volgen is enkel zinvol als het opgebouwde spierkorset onderhouden wordt via een thuisprogramma, fitness of onderhoudsrevalidatie.

maandag	van 8 tot 12 uur	van 13 tot 20 uur
dinsdag	van 8 tot 12 uur	van 17 tot 19 uur
woensdag	-	-
donderdag	van 8 tot 12 uur	van 13 tot 20 uur
vrijdag	van 8 tot 12 uur	-
zaterdag	van 8 tot 12 uur	-
zondag	-	-

Maak 1 à 2 weken vooraf telefonisch een afspraak.

Kan je niet naar je afspraak komen?

Verwittig ons tijdig!

Praktisch

- Boek je afspraak bij de **rugschool** steeds via **057 35 73 88**.
- Sportieve kledij is aangeraden. Je kan gebruikmaken van onze kleedkamer, douche en individuele locker. Maak je locker bij vertrek altijd leeg. Deze lockers worden elke avond opengezet om hygiënische redenen.
- Breng een handdoek mee en, indien nodig, een leesbril.
- Valideer je **parkingticket** gratis in de revalidatiezaal.
- Na de eindtest maak je een afspraak bij de revalidatiearts via het secretariaat revalidatie op het nummer **057 35 73 80**. Tijdens deze consultatie worden de status bij aanvang, het bereikte resultaat en het verloop van de revalidatie besproken.
- Plan je sessie van de rugschool **nooit** op dezelfde dag als je afspraak bij de revalidatiearts of kinesitherapeut.



Contact

Secretariaat Fysische Geneeskunde

Openingsuren:

Maandag - donderdag: 8 - 12 uur en 13 - 17 uur

Vrijdag: 8 - 12 uur en 13 - 15.30 uur

057 35 73 80

secfysio@yperman.net

Volg route 58

Meer info op: fysische.yperman.net

Rugschool

057 35 73 88

Psycholoog

057 35 67 29

Deze informatiebrochure is met de grootste zorg opgemaakt. Ze bevat algemene informatie en is bedoeld als aanvulling op het gesprek met jouw zorgverlener. Jan Yperman Ziekenhuis vzw, onze artsen en medewerkers zijn niet aansprakelijk voor vergissingen, tekortkomingen of onvolledigheden in deze brochure.

Opmerkingen en/of suggesties kan je melden via communicatie@yperman.net

Jan Yperman Ziekenhuis vzw

Briekestraat 12, 8900 Ieper

info@yperman.net

057 35 35 35

www.yperman.net



Liever digitaal?
Scan de QR-code

