



azGlorieux

ZVB | TOTAALZORG | VLAAMSE ARDENNEN



FYSISCHE GENEESKUNDE - REVALIDATIE

Back on track: rugrevalidatie op maat

Rug -en nekkklachten zijn één van de belangrijkste klachten in de gezondheidsproblematiek.

De klachten zorgen heel snel voor een gedaalde functionaliteit en hebben hierdoor snel invloed op de gemoedstoestand (psychologisch) en op de participatie in het dagelijkse leven (sociaal).

Personen die een rug- of nekoperatie hebben ondergaan, kunnen deelnemen aan het Back On Track programma. Het programma omvat een praktische benadering van anatomie en ergonomie. Oefeningen geven je inzicht in de klachten, wat de klachten mogelijks veroorzaken en hoe deze te voorkomen.

De actieve en functionele therapie gebeurt zowel in groep als individueel. De aanpak is multidisciplinair, waarbij het basisprincipe 'bewegen' het beste medicijn is.

“If you don't use it, you lose it!”

Deze bio-psychosociale benadering zal de ontwikkeling van zelfmanagement in het dagelijkse leven positief beïnvloeden.

DOEL

Het doel van de revalidatie is het pijnvrij actief kunnen bewegen. Hierbij streven we naar een gezonde manier om terug de draad op te nemen in werk, hobby's, sociaal en sportief leven.

We leren je de diepe, stabiliserende rug- en buikspieren te activeren en functioneel te gebruiken.

Er worden rug-sparende bewegingen en hef- en tiltechnieken aangeleerd om dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren zoals in en uit bed stappen, trappen doen, huishoudelijke taken, ...

DE POSTOPERATIEVE BEHANDELING BESTAAT UIT:

In de hospitalisatie fase ligt de nadruk voornamelijk op pijnstilling en pijn-educatie door onder andere manuele therapie, enkele basisoefeningen en adviesverlening.

Zo wordt er uitleg gegeven over rug-vriendelijke transfers, zoals het zelfstandig bewegen van lig naar zit, gaan rechtstaan, in en uit de wagen stappen, trappen doen, enz.

Je krijgt advies over een goede zit en lighouding en het gebruik van een korset.

Je therapeuten zullen ook extra uitleg geven over absoluut te vermijden bewegingen, zoals vooroverbuigen of draaien vanuit je rug. Samen met hen leer je een aantal oefeningen aan die de spierwerking en bloedsomloop stimuleren.

Na jouw post-operatieve controle, wordt in samenwerking met de behandelende arts het actieve revalidatietraject opgestart.

DE CONSERVATIEVE BEHANDELING BESTAAT UIT:

Er wordt in fasen gewerkt:

FASE 1: CHECK YOUR BACK

Na een consult bij jouw behandelend arts volgt een functionele evaluatie door de ergo-/kinesitherapeut. Zij gaan na hoe het dagelijks functioneren thuis verloopt. We geven tips en advies indien nodig. Rug ontlastend zitten en staan worden ingeoeffend.

We gaan dieper in op de verschillende hef-en tiltechnieken die de rug kunnen ontlasten tijdens dagelijkse handelingen.

Er worden functionele oefeningen gegeven om deze technieken te trainen.

Afhankelijk van je persoonlijk beweegniveau bepalen we welk traject er meest aangewezen is voor jouw revalidatie.

FASE 2: TRAIN YOUR BACK

Over het algemeen wordt toegewerkt naar een programma waarbij je in een multidisciplinaire setting ongeveer 2 uur oefent naar een actieve levensstijl. Indien blijkt dat je in een beginfase nood hebt aan een meer individuele aanpak, kan dit ook ingepland worden.

Tijdens het spine programma, word je behandeld vanuit verschillende invalshoeken. We zetten hier vooral in op algemene reconditionering en core stability & stretching, voor het verhogen van de inspanningstolerantie. Je krijgt ook heel wat tips rond zithouding, staan, slaaphoudingen, hef-en tiltechnieken, het uitvoeren van

huishoudelijke taken, werkplekaanpassing in functie van arbeidsreïntegratie, sporthervatting, ...

Eenmaal je de basis goed onder de knie hebt, kunnen de DBC toestellen (David Back Concept) ingeschakeld worden. Dit is een trainingsconcept waarbij de buik- en rugspieren specifiek worden getraind door middel van gespecialiseerde toestellen met uiteraard het verder inoefenen en aanvullen van de basis.

WERKHERVATTING

In functie van werkhervatting evalueert het team de persoonlijke werksituatie.

We geven tips rond werkplakaanpassing, ergonomisch bewegen en versterken het lichaam in functie van de arbeidslast.



NUTTIGE CONTACTEN

ARTSEN FYSISCHE GENEESKUNDE – REVALIDATIE

Dr. L. Huyghebaert

Dr. L. Van Brabander

Dr. R. Verjans

Dr. C. Ackerman

SPINE TEAM

055 23 60 44

AFSPRAKEN VIA SECRETARIAAT

055 23 60 44 of 055 23 36 52

secretariaat.revalidatie@azglorieux.be

Aanvullende informatie vind je op www.azglorieux.be.

VZW WERKEN GLORIEUX | AZ GLORIEUX

Glorieuxlaan 55, 9600 Ronse • T +32 55 23 30 11

info@azglorieux.be • www.azglorieux.be

0424.380.938 • RPR Gent, afd. Oudenaarde

