

### Hoeveel kost de behandeling?

Wij werken voor alle revalidatie behandelingen volledig geconventioneerd. Dit wil zeggen dat wij de standaard tarieven van het RIZIV volgen.

Voor meer informatie, kan u contact opnemen met uw ziekenfonds of met het secretariaat Fysische Geneeskunde en Revalidatie.

#### Praktisch

U dient vooraf op **raadpleging** te komen bij een arts fysische geneeskunde en revalidatie die zal nagaan of u in aanmerking komt voor de rug- of nekrevalidatie.

#### Revalidatie uren:

Van maandag tot vrijdag:  
van 8u tot 16u

Op dinsdag en donderdag:  
van 8u tot 19u  
(let wel, na 16u is er een wachtlijst)

#### Contact

Secretariaat revalidatie  
(voor afspraken bij de artsen)  
014 57 70 35

Therapeuten rug- en nekrevalidatie  
(voor vragen of afspraken voor oefensessies)  
014 57 71 35

#### Verantwoordelijke revalidatieartsen

Dr. Tine Logghe  
Dr. Joke Uijtewaal  
Dr. Jens Van Akeleyen

#### Ziekenhuis Geel

J.B. Stessensstraat 2 | 2440 Geel  
014 57 77 77 | info@ziekenhuisgeel.be  
[www.ziekenhuisgeel.be](http://www.ziekenhuisgeel.be)



## Rug- en nekrevalidatie



Rug- en nekvalidatie is een efficiënte behandeling van langdurige rug- en nekklachten volgens de meest recente wetenschappelijke inzichten. De revalidatie heeft als doelstelling de pijn te verminderen en het functioneren in het dagelijkse leven en/of op het werk te verbeteren. Daarbij wordt ook gestreefd naar het verkleinen van het risico op herval.

### Wie komt in aanmerking?

- Mensen met langdurige (chronische) of steeds terugkerende rug- of nekpijn.
- Binnen de 3 maand na een operatie aan de rug of nek.
- Na een whiplash.
- Bij rug- of nekbelastend werk.

### Wat houdt het revalidatieprogramma in?

Het programma bestaat uit **36 sessies van 2 uur waarbij u minimum 2x/week komt revalideren.** U wordt vanuit verschillende invalshoeken (multidisciplinair) bijgestaan door een arts, kinesitherapeut, ergotherapeut/ergonoom en psycholoog. Het grootste deel van de tijd echter zal u zelf een actieve rol vervullen in het revalidatieproces.

### Algemene conditietraining:

Na het afnemen van een inspanningstest wordt er geoefend onder hartslagcontrole om uw conditie geleidelijk aan terug te verbeteren.

### Stabilisatieoefeningen:

Bij deze oefeningen worden vooral de kleine spieren getraind die ervoor zorgen dat de rug en nek beter ondersteund worden. Zo krijgt de wervelkolom meer stabiliteit.

### Trainen rompmusculatuur:

Met aangepaste apparatuur (David Back) worden ook de grotere buik- en rugspieren getraind. Vooraf vindt er een uitgebreide testing plaats om het oefenniveau te bepalen. Deze toestellen worden ingesteld op maat van de patiënt en het juiste oefenritme wordt op een computerscherm aangegeven.

### Lessen Ergonomie:

In kleine groepjes wordt advies gegeven om uw rug of nek minder te belasten tijdens activiteiten van het dagelijkse leven zoals zitten, staan, liggen, sport of (huishoudelijk) werk. Verschillende hulpmiddelen worden gedemonstreerd en kunnen thuis uitprobeerde worden.

Ook is er de mogelijkheid tot individueel ergonomisch advies met betrekking tot werk, hobby's, ...



### Psychologische begeleiding:

Aan de hand van verschillende vragenlijsten wordt de pijnbeleving van de patiënt gemeten en de weerslag hiervan op het dagelijks functioneren. Ook psychosociale factoren, die het herstel kunnen belemmeren, trachten we hierbij op te sporen. Chronische pijn kan immers een invloed hebben op zowel mentaal als emotioneel vlak. Met behulp van een infossessie en eventueel een individuele consultatie bij de psychologe trachten we deze vicieuze cirkel te doorbreken.

### Na het revalidatieprogramma

moeten de aangeleerde principes en oefentherapie thuis verder gezet worden, eventueel in combinatie met een aangepast programma in de fitness of bij een kinesitherapeut. Dit om de bereikte doelen niet verloren te laten gaan. Motivatie van de patiënt is

essentieel in het succesvol afwerken van het programma en om verbetering op lange termijn te behouden!

**LET WEL:** U kan dit programma slechts één maal volgen. Eens gestart, dient u het programma binnen de 6 maanden af te ronden. Een begin- en eindevaluatie zijn verplicht.

Indien u wordt geopereerd aan uw rug of nek, kan u het programma een 2e maal volgen, op voorwaarde dat u de revalidatie start binnen de 3 maand na de operatie.

Onder bepaalde voorwaarden is er een tussenkomst via het Fonds Voor Beroepsziekten. De aanvraag hiervoor dient te gebeuren door de arbeidsgeneesheer van uw werk.