

OPENINGSUREN:

Maandag: 08u00-10u30
16u30-20u00

Dinsdag: 08u00-10u30
15u30-20u00

Woensdag: 16u30-20u00

Donderdag: 08u00-10u30
16u30-20u00

Vrijdag: 08u00-10u30
14u30-18u00

Zaterdag: 08u00-09u30

Voor meer info raadpleeg:

Dienst fysische geneeskunde en
revalidatie

Rug- en nekrevalidatie

☎ 055 33 67 47

✉ rugschool@azoudenaarde.be

Heb je nog vragen
of opmerkingen
over deze brochure?
We houden graag
rekening met
jouw suggesties!

AZ Oudenaarde vzw

Minderbroedersstraat 3, 9700 Oudenaarde

T 055 33 61 11 - F 055 33 66 95

info@azoudenaarde.be

www.azoudenaarde.be

AZ OUDENAARDE
VZW



AZO/REV/060

Laatst aangepast op 21/10/2019

V.U.: AZ Oudenaarde

Revalidatie



RUG- EN NEKREVALIDATIE

DAVID BACK CONCEPT

Informatie voor patiënten

AZ OUDENAARDE
VZW



www.azoudenaarde.be

Volg ons op



RUGPIJN

Is één van de belangrijkste klachten binnen de gezondheidszorg.

Ongeveer 80% van alle mensen krijgt ooit te maken met rug- en/of nekklachten.

Indien een acute klacht blijft bestaan en dus chronisch wordt, ontstaat een vicieuze pijncirkel.

DE REVALIDATIE

Het uiteindelijk doel van de behandeling is **functieherstel**.

Vroegtijdig optreden van spiervermoeidheid moet worden voorkomen.

Het opnieuw op een juiste manier leren bewegen, gebeurt vooral met de exclusieve “active care”-apparatuur.

Met vijf speciaal ontworpen toestellen (hip-lock en cam-systeem) wordt de patiënt getest, en wordt via een computeranalyse een individueel trainingsschema opgemaakt.



Het standaardrevalidatieprogramma bestaat uit minstens 24 sessies, met een frequentie van 2 per week. Dit is noodzakelijk om een efficiënte opbouw van de rugspieren te garanderen. Tijdens 2 uitgebreide ergolessen (zowel theorie als praktijk) wordt alles duidelijk gemaakt i.v.m. ergonomie en hef-tiltechnieken.

Vaak ondergaan chronische rug- en nekpatiënten een algemene deconditionering.

Bij pijn doet men minder aan beweging, hierdoor ontstaat een daling van de circulatie, de uithouding en de voedingstoestand van de wervelkolom.

Men zal door deze gewijzigde toestand nog minder bewegen met het gevolg dat de belastbaarheid van de rug en/of nek sterk zal dalen. Dit noemt men de neerwaartse spiraal van de deconditionering die moet doorbroken worden.

Tijdens het revalidatieprogramma speelt **motivatie** een **cruciale rol**.

Het 1^{ste} streefdoel:

- is verbetering van de beweeglijkheid (coördinatie - mobiliteit).

Het 2^{de} doel:

- is de verbetering van alle structuren, de uithouding, de circulatie en de vermindering van de pijn.

Het 3^{de} en laatste streefdoel:

- is een verbetering van kracht, spier-evenwicht en aanleren van een degelijk preventieprogramma.

Belangrijk hierbij is dat DB-training een **multidisciplinaire revalidatie** is.

Naast training op de DBC-apparatuur includeert de therapie dus eveneens:

- ergonomie, hef- en tiltechnieken,
- stabilisatie-oefeningen,
- stretching op de mat.

Het multidisciplinaire team bestaat uit:

- 4 kinesitherapeuten,
- 1 ergotherapeute + ergonoom,
- 1 psycholoog,
- 3 arts-fysiotherapeuten.

Een vergelijkend onderzoek van de meetresultaten vóór en na het volgen van dit rugschoolprogramma zijn verrassend.

Ook de subjectieve pijnbeleving nadien is ontegensprekelijk gedaald.

PRAKTISCH

Eerst dient een afspraak met een van de fysiotherapeuten gemaakt te worden.

Voorafgaand klinisch onderzoek en daaropvolgende indicatie is vereist.

Voor de trainingssessies is aangepaste kledij (sportieve kledij) vereist.