

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Campus Sint-Barbara
Medisch Centrum André Dumont

ZOL MAAS EN KEMPEN



Rugpijn? Blijf bewegen!

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste patiënt,

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

1. Doelstelling	3
2. Revalidatieteam	4
3. Praktisch	5
4. Video	8

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 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 nekklachten.



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.
- De kinesitherapeut leert u de belastbaarheid van uw rug en uw lichaamsbewustzijn te verbeteren en te verhogen door middel van conditietraining, rek- en beweeglijkheidsoefeningen, stabilisatieoefeningen en krachttraining op specifieke toestellen (David Back).
- Tijdens enkele infosessies leert u om uw rug zo gevarieerd mogelijk te gebruiken tijdens activiteiten van het dagelijks leven en krijgt u ergonomische tips.
- De psycholoog kan individuele begeleiding aanbieden indien gewenst.
- In het kader van een continue kwaliteitsverbetering werken we ook intensief samen met Universiteiten en Hogescholen voor wetenschappelijk onderzoek. Mogelijks wordt u hieromtrent dan ook verder

geïnformeerd of bevraagd voor een mogelijke deelname.



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 2 maal getest. Zo kan er een evaluatie gemaakt worden van de beweeglijkheid en de kracht en kan de oefentherapie hierop afgestemd worden.

De revalidatie bestaat uit 36 beurten

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

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>)



3.1 Praktische afspraken

- Vergeet zeker uw QR-toegangscodes niet (indien van toepassing).
- U wordt verwacht in sportieve kledij.
- U neemt zelf contact op om verdere afspraken in te plannen en indien belet, neemt u tijdig contact op met ons secretariaat

3.2 Contact Secretariaat (campus Sint Jan, Genk):

van 8 tot 16.30 uur
tel. 089 80 74 00

of per e-mail: secretariaat.fysische@zol.be

Indien u belet bent om de therapie te volgen, willen we u vragen om tijdig te verwittigen via bovenstaand telefoonnummer of e-mailadres.

Indien wij vaststellen dat u 3x onaangekondigd afwezig bent op de door u gekozen sessies, zijn we genooddacht uw therapie onherroepelijk stop te zetten!

Campus Sint Jan (Genk), zaal 3.

Tijdstippen therapie

Maandag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	17-19u *
Dinsdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	
Woensdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	17-19u *
Donderdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	
Vrijdag	8.00-10.00u	10.00-12.00u	12.30-14.30u	14.30-16.30u	

*Avondblok 17-19 uur is voorbehouden voor fulltime werkende revalidanten.

04 VIDEO

Bekijk zeker ook wat extra informatie via volgende linken:

Infovideo

<https://www.zol.be/revalidatie/soorten-revalidatie/rug-en-nekrevalidatie/informatiefilm-traject-patient>



Video's met oefeningen

<https://www.zol.be/revalidatie/oefeningen>

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be