



Rückenschule

Informationen für Patienten

EINLEITUNG

Rückenbeschwerden sind in der Regel auf eine Störung des Gleichgewichts zwischen der Belastung Ihres Rückens und dem Maß zurückzuführen, in dem Ihr Rücken die Belastung verarbeiten kann. Langes oder wiederholtes Ausführen von Bewegungen oder Aktivitäten – zum Beispiel lange am Computer sitzen, häufig nach vorne beugen, schwere Lasten tragen – können derartige Störungen begünstigen. Ferner zählen auch dauerhafter Stress, Angst und Schlafstörungen zu den Faktoren, die eine Störung dieses Gleichgewichts negativ beeinflussen können.

RÜCKENSCHULE

Die Rückenschule kann Ihnen dabei helfen, dieses Gleichgewicht wiederherzustellen. Sie erhalten Einblick in die Mechanismen, aufgrund derer Rückenbeschwerden entstehen, in die Funktion der Wirbelsäule und in die zugrunde liegenden Schmerzmechanismen. Ferner erfahren Sie, wie Sie Probleme in Ihrem Alltag erkennen und anpassen.

Die Rückenschule wendet sich daher an Menschen, die Rückenbeschwerden vermeiden und/oder aktiv angehen wollen.

ZU ERGREIFENDE MASSNAHMEN

1. Schritt: Termin bei einem Arzt des Dienstes physikalische Medizin und Rehabilitation

- ✓ Sie haben noch keine Überweisung für die Nackenschule. Unter +32 (0)16 34 25 60 vereinbaren Sie einen Termin bei einem Arzt des UZ Leuven, der auf Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert ist. Dieser Arzt kann Sie bei Bedarf an den Dienst physikalische Medizin und Rehabilitation überweisen. In diesem Fall müssen Ihre Beschwerden zunächst gründlich begutachtet werden.
- ✓ Sie haben auf Anraten Ihres Hausarztes oder eines Facharztes bereits eine Überweisung für die Rückenschule erhalten. Sie vereinbaren einen Termin bei einem Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation im UZ Leuven unter +32 (0)16 33 87 99. Der Arzt prüft, ob Sie tatsächlich für die Teilnahme an der Rückenschule infrage kommen oder ob eine andere Behandlung besser geeignet ist.
- ✓ Sie haben bereits eine Verordnung für die Rückenschule von einem Arzt des Dienstes physikalische Medizin und Rehabilitation im UZ Leuven. Sie können einen festen Termin für den Beginn des Programms für die Rückenschule unter +32 (0)16 33 87 99 vereinbaren.

2. Schritt: Rückenschule

- Sechs Wochen Rückenschule: wöchentlich eine zweistündige Sitzung mit Theorie und Übungen
- 8 bis 10 Teilnehmer pro Gruppe
- Wann? Montags von 19.00 bis 21.00 Uhr, dienstags von 19.30 bis 21.30 Uhr oder donnerstags von 19.30 bis 21.30 Uhr

Sitzungsprogramm

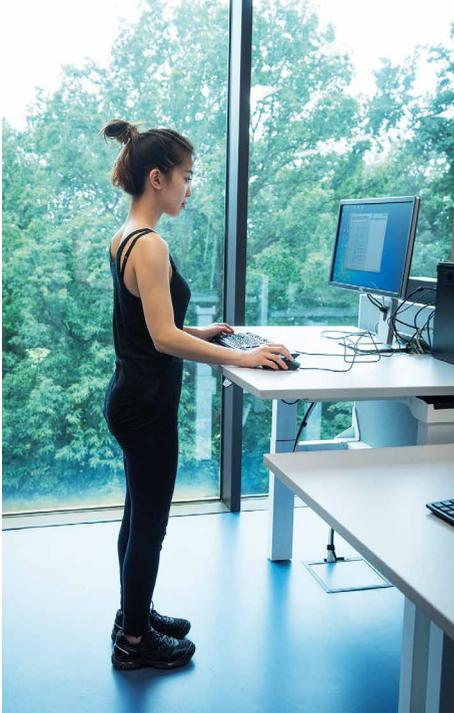
Sie erhalten viele praktische Tipps, um das Gleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit Ihres Rückens zu optimieren. Anhand der Übungen lernen Sie, ein Bewusstsein für Ihre Haltung während der Aktivitäten zu entwickeln, die Stabilität des unteren Rückens zu verbessern und Spannungen zu reduzieren.



- 1. Sitzung** Entstehung und Behandlungen von Rückenbeschwerden
- Ziele der Rückenschule
- 2. Sitzung** Was sind Rückenbeschwerden? - Medizinisches und therapeutisches Vorgehen
- 3. Sitzung** Grundprinzipien der Prävention und Beseitigung von Rückenbeschwerden
- 4. Sitzung** Ergonomie des Sitzens und Liegens
- 5. Sitzung** Heben, Tragen und Bewegen von Gegenständen -
Tägliche Aktivitäten im Haus
- 6. Sitzung** Was sind Schmerzen? - Was ist bei akuten Schmerzen zu tun?
- Sportliche Aktivitäten - Erläuterung zur Rekonditionierung

Auf den theoretischen Teil folgt eine Übungssitzung. Daher sollten Sie vorzugsweise sportliche Kleidung tragen.

Mit Ausnahme der zweiten Sitzung leitet ein Krankengymnast die Sitzungen. Die zweite Sitzung wird von einem Arzt des Dienstes physikalische Medizin und Rehabilitation geleitet.



WEITERE OPTIONEN WÄHREND UND NACH DER RÜCKENSCHULE

Workshops

Während oder nach der Rückenschule können Sie an mehreren Workshops teilnehmen. Die Workshops bestehen aus einer (Arbeiten am Bildschirm und Besser schlafen) oder zwei zweistündigen Sitzungen (Stressbewältigung), in denen ein bestimmtes Thema behandelt wird. Weitere Informationen erhalten Sie in den Sitzungen der Rückenschule.

- ✓ Arbeiten am Bildschirm
- ✓ Stressbewältigung
- ✓ Besser schlafen

Rekonditionierung

- Um Ihre Kondition sicher aufzubauen, können Sie nach der Rückenschule an einem Trainingsprogramm teilnehmen. Dieses Training findet im Fitnessraum des „Therapietoren“ oder im Schwimmbad statt. Das Training dauert drei bis sechs Monate und wird von Krankengymnasten betreut. Sie erstellen gemeinsam mit Ihnen einen persönlichen Trainingsplan für Arbeit, Sport und Hobby und kontrollieren Ihre Ausführung während des Trainings.



- Dazu benötigen Sie kein zusätzliches Rezept vom Arzt. Bevor Sie mit der Rekonditionierung beginnen, nehmen Sie an einem Konditionstest teil. Außerdem suchen Sie einen Krankengymnasten auf, der eine Startbilanz Ihrer Haltung und Muskelaktivität erstellt. Das Training wird an Ihre jeweiligen Bedürfnisse angepasst.
- Um einen optimalen Trainingseffekt zu erzielen, sollten Sie vorzugsweise zweimal pro Woche trainieren.
- Wann?
Montags und freitags: 8.30 bis 10.15 Uhr und 10.15 bis 12 Uhr
dienstags, mittwochs und donnerstags: 9.00 bis 10.45 Uhr
Dienstags und donnerstags: 17.45 - 19.30 Uhr

KOSTENPREIS

Für jede Sitzung wird eine Rezeptgebühr für Krankengymnastik berechnet, die von der Krankenkasse größtenteils zurückgezahlt wird.

KONTAKTDATEN

Ambulante Rehabilitation (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld I, 3212 Pellenberg, Belgien

+32 (0)16 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© Februar 2020 UZ Leuven

Die Weiterverwendung dieses Textes und der Abbildungen ist nur nach Genehmigung durch die Kommunikationsabteilung des UZ Leuven gestattet.

Entwurf und Gestaltung

Dieser Text wurde vom Dienst physikalische Medizin und Rehabilitation in Zusammenarbeit mit der Kommunikationsabteilung erstellt.

Wir freuen uns über Anmerkungen oder Vorschläge zu dieser Broschüre unter communicatie@uzleuven.be.

Verantwortlicher Herausgeber
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Sie können Ihre Krankenakte
einsehen unter
www.mynexuzhealth.be oder

