



Rugschool

informatie voor patiënten

INLEIDING

Rugklachten zijn meestal het gevolg van een verstoring in de balans tussen de belasting van uw rug en de mate waarin uw rug die belasting kan dragen. Het langdurig of herhaaldelijk uitvoeren van bewegingen of activiteiten – zoals bijvoorbeeld langdurig aan de pc werken, veelvuldig vooroverbuigen, het hanteren van zware lasten – kunnen deze verstoring in de hand werken. Daarnaast zijn aanhoudende stress, angst en een verstoorde slaap voorbeelden van factoren die de verstoring van de balans negatief kunnen beïnvloeden.

RUGSCHOOL

De rugschool kan u helpen bij het herstellen van deze balans. U krijgt inzicht in de ontstaansmechanismen van rugklachten, in de werking van de wervelzuil en in de onderliggende pijnmechanismen. Daarnaast leert u uw knelpunten in uw dagelijks leven herkennen en aanpassen.

De rugschool richt zich bijgevolg tot mensen die rugklachten willen voorkomen en/of actief willen aanpakken.

TE VOLGEN STAPPEN

Stap 1. Afspraak bij een arts van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie

- ✓ U heeft nog geen verwijzing voor de rugschool. U maakt een afspraak via 016 34 25 60 bij een arts van UZ Leuven gespecialiseerd in wervelkolomaandoeningen. Deze arts kan u indien aangewezen doorverwijzen naar de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. In dit geval gebeurt er eerst ook nog een grondige evaluatie van uw klachten.
- ✓ U heeft al een verwijzing voor de rugschool, op advies van uw huisarts of een arts-specialist. U maakt een afspraak bij een arts van fysische geneeskunde en revalidatie in UZ Leuven via 016 33 87 99. De arts zal nagaan of u inderdaad in aanmerking komt voor het volgen van de rugschool of dat een andere behandeling beter geschikt is.
- ✓ U heeft al een voorschrift voor de rugschool van een arts van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie in UZ Leuven. U kan een concrete afspraak voor het opstarten van het rugschoolprogramma maken via 016 33 87 99.

Stap 2. Rugschool

- Zes weken rugschool: wekelijkse sessie van twee uur, bestaande uit theorie en oefeningen
- Acht tot tien deelnemers per groep
- Wanneer? Maandag van 19.00 uur tot 21.00 uur, dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur of donderdag 19.30 tot 21.30 uur

Lesprogramma

U krijgt heel wat praktische tips om de balans tussen belasting en belastbaarheid van uw rug te optimaliseren. Aan de hand van oefeningen leert u zich meer bewust te worden van uw houding tijdens activiteiten, de stabiliteit van de lage rug te verhogen en spanningen te verminderen.



- Les 1. Ontstaan en behandeling van lage rugklachten – Doelstellingen van de rugschool
- Les 2. Wat zijn lage rugklachten? – Medische en therapeutische aanpak
- Les 3. Basisprincipes voor preventie en herstel van rugklachten
- Les 4. Ergonomie van het zitten en liggen
- Les 5. Tillen, dragen en verplaatsen van voorwerpen – Dagelijkse activiteiten in en uit huis
- Les 6. Wat is pijn? – Wat doen bij acute pijn – Sportactiviteiten – Uitleg over reconditionering

Na het theoretisch deel volgt een oefensessie. U draagt daarom best sportieve kleding.

De lessen worden gegeven door een kinesitherapeut, behalve de tweede les. Deze wordt gegeven door een arts van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie.



EXTRA MOGELIJKHEDEN TIJDENS EN NA DE RUGSCHOOL

Workshops

U kunt tijdens of na de rugschool ook een aantal workshops volgen. Dit is één sessie (beeldschermwerk en beter slapen) of twee sessies (stresshantering) van twee uur waarin één bepaald onderwerp wordt behandeld. Meer informatie krijgt u tijdens de rugschoollessen.

- ✓ Beeldschermwerk
- ✓ Stresshantering
- ✓ Beter slapen

Reconditionering

- Om veilig uw conditie op te bouwen, kunt u na de rugschool een trainingsprogramma volgen. Dit vindt plaats in de fitnesszaal van de therapietoren maar kan ook deels in het zwembad doorgaan. De training duurt drie tot zes maanden en wordt begeleid door kinesitherapeuten. Zij stellen samen met u een persoonlijk trainingschema op in functie van werk, sport of hobby, en controleren uw uitvoering terwijl u traint.



- U heeft hiervoor geen extra voorschrift nodig van de arts. Voor u start met de reconditionering, ondergaat u een conditietest. U bezoekt ook nog een kinesitherapeut die een beginbalans opmaakt van uw houding en spieractiviteit. Afhankelijk van uw hulpvraag zal de training aangepast worden.
- Voor een optimaal trainingseffect traint u bij voorkeur tweemaal per week.
- Wanneer?
maandag en vrijdag: 8.30 tot 10.15 uur en 10.15 tot 12 uur
dinsdag, woensdag en donderdag: 9 tot 10.45 uur
dinsdag en donderdag: 17.45 tot 19.30 uur

KOSTPRIJS

Bij elke les wordt er een kinesitherapeutische verstrekking aangerekend, waarvan het ziekenfonds een groot deel terugbetaalt.

CONTACTGEGEVENS

Ambulante revalidatie (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld I, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700481.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

