



# Individuele kinesitherapie bij rug- en neklachten

informatie voor patiënten

## INLEIDING

Rug- en nekklachten komen vaak voor. Meestal herstellen ze spontaan. In sommige situaties zijn medisch advies en bijhorende behandeling noodzakelijk. Slechts een kleine minderheid van de rug- en nekklachten vraagt een chirurgische oplossing. Kinesitherapie is dan ook vaak aangeraden bij een niet-chirurgische aanpak. Met kinesitherapie willen we de belasting op de wervelkolom verlagen en de belastbaarheid van het lichaam verhogen.

## INDIVIDUELE KINESITHERAPIE

Wanneer de klachten niet spontaan verdwijnen zijn er vaak verschillende factoren betrokken in het onderhouden ervan. Deze factoren zijn individueel verschillend en kunnen biologisch, psychologisch en/of sociaal zijn. Kinesitherapie is een aangewezen optie om die onderhoudende factoren in kaart te brengen en aan te pakken.

Er wordt voor individuele kinesitherapie gekozen wanneer er nood is aan therapie die gericht is op de specifieke noden van de individuele patiënt, in een een-op-eencontact en rekening houdend met de wensen en de mogelijkheden van de patiënt. Afhankelijk van de persoon en het probleem kan de therapie bestaan uit specifieke oefentherapie, eventueel aangevuld met manuele therapie, gerichte educatie, activiteitenmanagement en andere.

## WIE KAN DEELNEMEN

We bieden individuele kinesitherapie aan voor personen die hoofdzakelijk klachten hebben ter hoogte van de wervelkolom, waarbij een grondige medische evaluatie ernstige/gevaarlijke problemen kon uitsluiten.

## TE VOLGEN STAPPEN

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

- ✓ U heeft nog geen verwijzing voor individuele kinesitherapie. 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 voorschrift voor individuele kinesitherapie van een andere 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 individuele kinesitherapie of dat een andere behandeling beter geschikt is.
- ✓ U heeft al een voorschrift voor individuele kinesitherapie van een arts van fysische geneeskunde en revalidatie in UZ Leuven. U maakt een concrete afspraak voor het opstarten van de kinesitherapie via 016 33 87 99.

## Stap 2. Start individuele kinesitherapie

### Algemeen

Elke behandelingsreeks start met een anamnese (= vraaggesprek) en een klinisch onderzoek. Hierbij stellen we, aanvullend op de medische diagnose en het kinesitherapievoorschrift van de arts, een werkdiagnose op. Rekening houdend met de hulpvraag, stellen we in samenspraak met de patiënt een aantal behandeldoelen op. Voorbeelden hiervan zijn het verbeteren van de beweeglijkheid, het optimaliseren van minder gunstige houdings- en bewegingspatronen, het leren doseren van activiteiten of juist het lichaam opnieuw durven te belasten, enzovoort.

Op basis van het individuele bilan en het voorschrift wordt een behandelingsplan opgesteld. Afhankelijk van de aard van het probleem en de praktische haalbaarheid schatten we in met welke technieken of oefeningen de patiënt de vooropgestelde behandeldoelen het beste kan bereiken. Soms ligt de nadruk op een manuele behandeling (door de



therapeut), soms is het aandeel van de oefentherapie groter. Daarnaast maken we een inschatting of er nood is aan extra begeleiding in de vorm van educatie, ergonomisch advies en/of eventueel psychosociale begeleiding.

Een belangrijk aspect is uw eigen verantwoordelijkheid en zelfredzaamheid. Om een duurzaam effect te bereiken werken we met thuisoefeningen en is het essentieel dat u uw eigen herstel actief mee in handen neemt.

### Praktisch

De intake duurt ongeveer één uur, de daaropvolgende behandelingen nemen telkens 30 à 45 minuten in beslag.

De behandel frequentie en de duur van de revalidatie zijn afhankelijk van uw klacht.



## KOSTPRIJS

Voor elke sessie wordt er een kinesitherapeutische versterking aangerekend, waarvan het ziekenfonds een groot deel terugbetaalt.

## CONTACTGEGEVENS

Ambulante revalidatie (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

[madtherapietoren@uzleuven.be](mailto:madtherapietoren@uzleuven.be)



© oktober 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/701098](http://www.uzleuven.be/brochure/701098).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

