

## Kostprijs

Prestaties worden geleverd aan conventietarief met remgeld, tenzij onderaan een andere of bijkomende regeling geldt:

Indien je (arbeids)geneesheer bemerkt dat je in aanmerking komt voor het “preventieprogramma voor lage rugpijn”, betaalt het Fonds van Beroepsziekten dit remgeld.

Bovendien betaalt dit fonds ook een deel van de verplaatsingskosten naar Revalier.

## Praktische informatie

Je verwijzend arts bepaalt dat je een geschikte patiënt bent om het rugrevalidatieprogramma te doorlopen.

Maak een afspraak via je verwijzend arts:

**secretariaat Revalier:**

☎ 03 491 27 86

Dr. Catherine Gorris  
Dr. Michael Schreurs

Het revalidatieprogramma bestaat uit 2 revalidatiesessies per week en dit gedurende (maximaal) 18 weken. Elke sessie duurt ongeveer 2 uur.

## PATIËNTENINFORMATIE



## Voor wie

Iedereen met langdurige of terugkerende rugpijn komt in aanmerking voor pluridisciplinaire rugrevalidatie.

Patiënten met ruglast op basis van:

- Artrose ter hoogte van de rug
- Discushernia
- Facetartrose
- Spinaal kanaal stenose
- Spondylolyse/-listhesis

Ook wanneer je rugbelastend werk hebt of recent een rugoperatie onderging kan je baat hebben bij

## Raadpleging bij arts

Alvorens je start met de revalidatie, kom je op raadpleging bij de arts fysische geneeskunde en revalidatie. Via enkele vragen en een lichamenlijk onderzoek bekijkt de arts of je in aanmerking komt voor het rugrevalidatieprogramma.

Hij/zij komt tot een revalidatiediagnose (mogelijk na bijkomende technische onderzoeken) en volgt je revalidatietraject op.

## Krachttesting

Na enkele oefensessies wordt een uitgebreide krachttesting van de rugspieren doorgevoerd.

Aan de hand van deze testresultaten wordt een individueel oefenprogramma opgesteld.

## Oefenprogramma

Het oefenprogramma bestaat enerzijds uit stabilisatieoefeningen en anderzijds uit training met de rugrevalidatietoestellen, steeds onder begeleiding van kine- en ergotherapeuten. Door de spierkracht van de rug- en buikspieren symmetrisch te verbeteren, kan je de rug ontlasten en zo ook de pijnklachten verminderen.

Bovendien willen we je algemene conditie verbeteren omdat ook dit je rugklachten kan verminderen.



## Rugschool

Gedurende het revalidatieprogramma wordt er in kleine groepen rugscholing gegeven waarbij rugsparende principes worden toegelicht. Je leert een rugvriendelijke houding aan te nemen bij dagdagelijkse taken, zoals bij het zitten, slapen of werken.

Wij informeren je over de bouw van de wervelkolom en de meest voorkomende aandoeningen van de rug om je inzicht in de problematiek te vergroten.

Door je houding en levensstijl aan te passen kan je rugvriendelijk leven en zodoende de kans op rugpijn

## Psychologisch advies

Via een vragenlijst wordt de ernst van de weerslag van de rugklachten op je dagelijks leven ingeschat.

Via een advies van onze psychologe kan je beter leren omgaan met de pijnklachten.

## Tussentijdse- en eindopvolging

Halverwege en bij het beëindigen van de rugrevalidatie wordt de krachttesting herhaald. Zo wordt je vooruitgang in kaart gebracht en kan en de oefentherapie nog gericht worden aangeboden.

Je evolutie wordt op een raadpleging bij de arts besproken.