

FYSISCHE GENEESKUNDE -  
REUMATOLOGIE - REVALIDATIE

# Lucas Rug- en Nekschool



## Rug- en neklachten, een actuele aandoening

Het aantal mensen met rug- en neklachten neemt onrustwekkende proporties aan. Onderzoek toont aan dat 80 % van de bevolking hier ooit mee geconfronteerd wordt. Voor 10 % is dit zelfs van chronische aard. De invloed op maatschappelijk vlak is voor deze patiënten niet te onderschatten.

Het is niet uitzonderlijk dat pijnlijke rug- en nekproblemen veroorzaakt worden door fysische of psychische overbelasting. Ook de sterk dalende gemiddelde leeftijdsgrens van personen met deze problematiek valt op.

## Oplossingen

Alle wetenschappelijke studies wijzen uit dat bij revalidatie een doorgedreven oefentherapie met aangepaste toestellen tot de beste resultaten leidt. De kleine rugspieren vormen een spierkorset rond de wervelkolom. Deconditionering van deze kleine rugspieren kan zowel de oorzaak als het gevolg zijn van een rugletsel. Een zeer specifieke en gerichte oefentherapie is de meest efficiënte behandeling.

In de Lucas Rug- en Nekschool worden specifieke toestellen gebruikt om de juiste spieren op correcte wijze te oefenen. Deze toestellen worden aangepast aan elk persoon.

## Hoe kom ik in aanmerking voor een behandeling?

Voor je kan starten met een behandeling, kom je op raadpleging bij de revalidatiearts.

De arts zal de nodige klinische onderzoeken uitvoeren en kan aanvullende onderzoeken zoals een RX, CT- of MR-scan aanvragen. Daarnaast kan een nek- of rugscreening met de Bionix-test plaatsvinden. Hierbij wordt de soepelheid van de wervelzuil en de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren gemeten. De resultaten van deze onderzoeken helpen de arts om een diagnose te stellen.

### Screening van de rug

- Breng sportieve kledij en sportschoenen mee.
- Breng een haarrekkertje mee als je lang haar hebt.
- Er worden kleefelektroden aangebracht op de rug, zorg dus voor een lokale ontharing van de rug.
- Dit is een inspanningstest, nuttig voordien een lichte maaltijd.

### Screening van de nek

- Draag gewone kledij, er is geen andere voorbereiding nodig.
- Na de screening beslist de arts of je kan starten met het revalidatieprogramma.

## Behandeling

De behandeling vindt plaats in de Lucas Rug- en Nekschool. Breng sportieve kledij, aangepast schoeisel, een handdoek en een muntstuk van 1 euro voor de lockers in de kleedkamer mee. Er zijn douches aanwezig.

De therapiesleutel voor het gebruik van de rug- en nektoestellen kan je verkrijgen op het secretariaat Fysische geneeskunde - Reumatologie - Revalidatie. (Waarborg van 25 euro, cash betalen)

### **Je arts stelt een voorschrift op voor één van deze behandelingen:**

#### **1. Basisbehandeling**

Deze bestaat uit 36 behandelingen. Je komt twee keer per week voor een behandeling van telkens twee uur. Een kinesitherapeut begeleidt de sessies en past de opbouw van de therapie aan aan je individuele mogelijkheden en noden.

De basisbehandeling bestaat uit een afwisseling van:

- Oefentherapie op specifieke rug- of nektoestellen waarbij je feedback krijgt over de uitgevoerde oefeningen
- Rustmomenten tussen de toestellen
- Grond oefeningen
- Ergonomische tips en adviezen

Bij de opstart en na 18 behandelingen worden testen op de rug- of nektoestellen afgenomen om de evolutie op te volgen en waar nodig de therapie aan te passen.

Na 36 behandelingen volgt een eindtest die de arts samen met jou evalueert en je krijgt thuisoefeningen.

## **2. Nabehandeling**

Op basis van de eindevaluatie stelt de arts het nabehandelingsprogramma voor. Je komt wekelijks of tweewekelijks naar de nabehandeling voor een oefenschema van 30 tot 45 minuten. Een nabehandeling bestaat uit oefentherapie op specifieke rug- en nektoestellen die feedback geven over de uitgevoerde oefeningen. Je werkt voornamelijk op zelfstandige basis, met minimale begeleiding van de kinesitherapeut. Je betaalt enkel het remgeld. Een voorschrift is maximum 1 jaar geldig. Bij langdurige revalidatie kom je 1 keer per jaar op consult bij de behandelende fysische arts.

## **3. Nabehandeling met extra begeleiding voor een oefenschema van 1 tot 2 uur**

Als je extra begeleiding nodig hebt bij de nabehandeling of als je de thuisoefeningen wil herbekijken, kan dit op afspraak tijdens de week. We voorzien tijd voor de extra begeleiding. Je betaalt hiervoor een supplement van €30 per beurt.

## **4. Hydrotherapie**

Als uit de Bionix-test blijkt dat je nog niet sterk genoeg bent of teveel pijn hebt om de basisbehandeling te starten, kan de arts voorstellen om een aantal oefensessies in ons therapeutisch verwarmd oefenbad te doorlopen alvorens met de basisbehandeling in de Lucas Rug- en Nekschool te starten.

## Annulatiebeleid

Bedankt om stipt aanwezig te zijn voor je behandeling. Kan je niet aanwezig zijn? Verwittig ons minimum 24 uur voor de behandeling telefonisch en per e-mail. (Wegblijftarief is €25)

## Kostprijs

De behandelingen gebeuren volgens het normale terugbetalingstarief van de ziekenfondsen en/of je verzekeringsmaatschappij. De termijn waarbinnen terugbetaling wordt voorzien, bedraagt **zes maanden**. Daarna valt de betaling volledig ten laste van de patiënt. Plan al je behandelingen binnen deze zes maanden en kom je afspraken nauwgezet na. Meer info bij het secretariaat.

### Secretariaat Fysische geneeskunde - Reumatologie - Revalidatie

☎ 050 36 50 30

✉ [annulatie.revalidatie@stlucas.be](mailto:annulatie.revalidatie@stlucas.be)

🌐 [www.stlucas.be/revalidatiecentrum](http://www.stlucas.be/revalidatiecentrum)

➡ B 050 - gelijkvloers

### Lucas Rug- en Nekschool

☎ 050 36 50 61

➡ Route M 195 - 1e verdiep



### AZ Sint-Lucas Brugge

📍 Sint-Lucaslaan 29, 8310 Brugge

☎ 050 36 91 11 ✉ [info@stlucas.be](mailto:info@stlucas.be) 🌐 [www.stlucas.be](http://www.stlucas.be)