

The logo for AZ Sint-Lucas Brugge features a green swoosh above the text. The text 'az' is in green, 'sint-lucas' is in blue, and 'BRUGGE' is in a smaller blue font below it.

az sint-lucas
BRUGGE

**Lucas rug- en
nekschool**

Rug- en neklachten, een actuele aandoening

Het aantal mensen met rug- en / of neklachten neemt onrustwekkende proporties aan. Onderzoek toont aan dat 80% van de bevolking er ooit eens mee geconfronteerd wordt. Voor 10% onder hen 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 moet onze aandacht trekken.

Oplossingen

Alle wetenschappelijke studies wijzen uit dat bij revalidatie een doorgedreven oefentherapie met aangepaste toestellen leidt tot de beste resultaten.

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 individu.

Hoe kom ik in aanmerking voor een behandeling?

Allereerst moet u op raadpleging bij uw revalidatiearts komen. Om een diagnose te stellen, zal de arts de nodige klinische onderzoeken uitvoeren en eventueel aanvullende onderzoeken (RX, CT of MR-scan) aanvragen. Na deze raadpleging, kan u doorgestuurd worden voor een nek- of rugscreening met de Bionix test. Tijdens deze screening wordt de soepelheid van de wervelzuil en de kracht en het uithoudingsvermogen van de spieren gemeten. Dit levert een belangrijke bijdrage tot het stellen van een diagnose door de arts.

Screening van de rug:

- Breng sportieve kledij en schoenen mee.
- Er worden klefelektroden aangebracht op de rug, zorg dus voor een lokale ontharing van de rug.
- Dit is een inspanningstest, graag voordien een lichte maaltijd nuttigen.

Screening van de nek:

- Gewone kledij, geen andere voorbereiding nodig.

Na de screening beslist de arts of u opgenomen wordt in het revalidatieprogramma.

Behandeling

De behandeling vindt plaats in de Lucas rug- en nekschool. Het centrum is geopend op weekdays van 7.30u tot 20.30u en op zaterdagvoormiddag van 08.00u tot 12.00u.

Gelieve stipt aanwezig te zijn en ons minstens

1 dag op voorhand te verwittigen indien u de afspraak niet kan nakomen, zoniet zijn we genoodzaakt een administratieve kost van 15 euro aan te rekenen.

Breng sportieve kledij, een handdoek en een muntstuk van 1 euro voor de lockers in de kleedkamer mee. Douches zijn aanwezig.

De therapiesleutel voor het gebruik van de rug- of nektoestellen kan u verkrijgen op het secretariaat fysische geneeskunde - reumatologie - revalidatie, tegen een waarborg van 25 EUR.

Uw arts stelt een voorschrift op voor 1 van volgende behandelingen:

1. Basisbehandeling

Deze bestaat uit 28 behandelingen. U komt 2 maal per week voor een behandeling van telkens 2 uur. Deze wordt begeleid door een kinesitherapeut die de opbouw van de therapie zal aanpassen aan uw individuele mogelijkheden en noden.

De basisbehandeling bestaat uit een afwisseling van:

- Oefentherapie op specifieke rug- of nektoestellen waarbij u feedback krijgt over de uitgevoerde oefeningen.
- Rustmomenten tussen de toestellen.
- Grond oefeningen.
- Ergonomische tips en adviezen.
- Lokale warmteapplicatie ter ontspanning op het einde van de behandeling.

Bij het opstarten en na 14 behandelingen worden er testen op de rug- of nektoestellen gedaan om de evolutie op te volgen en indien nodig de therapie aan te passen. Na 28 behandelingen wordt een eindtest uitgevoerd die door de arts en

patiënt wordt geëvalueerd.

Uw grondoefeningen krijgt u mee naar huis zodat u nadien zelfstandig kan blijven oefenen.

2. Nabehandeling

Op basis van de eindevaluatie kan uw arts u het nabehandelingsprogramma voorstellen. U komt wekelijks of tweewekelijks naar de nabehandeling voor een oefenschema van 30 min tot 1 uur.

Een nabehandeling bestaat uit:

- Oefentherapie op specifieke rug- en nektoestellen waarbij u feedback krijgt over de uitgevoerde oefeningen.
- Rustmomenten tussen de toestellen.
- Een aantal grondoefeningen.

U betaalt enkel het remgeld.

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

Indien u extra begeleiding nodig hebt bij uw nabehandeling of u wenst uw thuisoefeningen te laten herbekijken kan dit op afspraak tijdens de week. We voorzien dan extra tijd voor de extra begeleiding.

U betaalt naast het remgeld een supplement van 7 euro.

4. Hydrotherapie

Indien uit de Bionix test blijkt dat u nog niet sterk genoeg bent of teveel pijn hebt om de basisbehandeling te starten, kan de arts u voorstellen om voordien een aantal oefensessies in ons therapeutisch verwarmd oefenbad te doorlopen alvorens met de basisbehandeling in onze Lucas rug- en nekschool te starten.

Kostprijs

De behandelingen gebeuren conform het normale terugbetalingstarief van de ziekenfondsen en / of verzekeringsmaatschappijen. **De termijn waarbinnen terugbetaling wordt voorzien, bedraagt 6 maanden. Indien deze termijn overschreden wordt, valt de betaling volledig ten laste van de patiënt.**

Voor meer info kan u zich tot het secretariaat wenden.

Contact

**secretariaat fysische geneeskunde -
reumatologie - revalidatie**

T 050 36 50 30

fysio@stlucas.be

www.stlucas.be/revalidatiecentrum

Route B 050

Lucas rug- en nekschool

T 050 36 50 61

Route M 195

MVD-SUBREHAB-LRN-FOLDER.1 (05/17) - DR. BEA MAEYAERT



algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge
T 050 36 91 11 > F 050 37 01 27 > info@stlucas.be > www.stlucas.be

 www.facebook.com/AZ.Sint.Lucas.Brugge  [@StLucasBrugge](https://twitter.com/StLucasBrugge)

 AZ Sint Lucas Brugge