



PATIËNTENINFORMATIE

FYSISCHE GENEES-
KUNDE & REVALIDATIE

De rugschool

Groepsprogramma met
training en advies



rz **tienen**

regionaal ziekenhuis
heilig hart tienen vzw

LAST VAN UW RUG?

Hebt u soms last van uw rug tijdens het werk of dagelijkse activiteiten? Ooit rugklachten gehad en wilt u dit in de toekomst voorkomen?

Bewegen is de boodschap!

Onze rug is gemaakt om te bewegen. Rust roest, luidt het gezegde. Onderzoek toont aan dat rust inderdaad negatieve gevolgen heeft. Wie na een periode van ruglast zijn activiteiten verder zet, herstelt het best. Om u op de juiste weg te helpen, organiseren wij de rugschool.

WAT IS DE RUGSCHOOL?

De rugschool is een groepsprogramma met uitleg, training en advies over rugvriendelijke lichaamsbeweging en rugsparende houdingen bij dagelijkse activiteiten. Een team van zorgverleners begeleidt u tijdens het programma.

- De arts-specialist fysische geneeskunde beoordeelt of u voor het programma in aanmerking komt en volgt uw medisch dossier op. Hij legt uit hoe de rug werkt en geeft informatie over ziekten van de wervelkolom.



- De **kinesitherapeut** leert u een betere lichaams-houding en spierversterkende oefeningen aan.
- De **ergotherapeut** leert u hoe u rugsparend kunt bewegen en geeft tips en mogelijke hulpmiddelen voor thuis en op het werk.
- De **psycholoog** gaat dieper in op de beleving van rug-klachten. Wat zijn de gevolgen voor uw activiteiten en emoties, en hoe kunt u hiermee omgaan?
- De **relaxatietherapeut** leert u ontspanningstechnieken aan om de rugklachten onder controle te leren houden. Ontspannen is nodig om het lichaam in evenwicht te houden.

WAT MAG U VERWACHTEN?

- Een beter inzicht krijgen in hoe uw rug werkt
- Zich bewust worden van de verschillende lichaams-houdingen en bewegingen
- Advies en praktische oefeningen

- Rugklachten voorkomen, of vermijden dat ruglast chronisch wordt
- Uw algemene fitheid verbeteren
- Controle krijgen over rugklachten
- Begeleiding bij het hervatten van werk en hobby's na ruglast
- Op een rugvriendelijke manier aan lichaamsbeweging doen
- Evaluatie bij start en einde van de rugschool

PRAKTISCH?

Het programma omvat 36 groepsessies van telkens 2 uur, gespreid over 6 maanden. Er start maandelijks een nieuwe reeks. De trainingen worden op verschillende dagen in de week georganiseerd.

Om te kunnen starten, maakt u eerst een afspraak met een arts-specialist van onze dienst Fysische Geneeskunde. U vindt de contactgegevens achteraan deze folder.

De sessies vinden plaats in de oefenzaal van de afdeling Kinesitherapie op Campus St.-Jan.

Draag sportieve kledij.



DIENST FYSISCHE GENEESKUNDE

Dr. Katrien Delvaux

Dr. Pieter Geens

Dr. Adinda Samoy

Dr. Ingrid Steemans

Dr. Ann-Sofie Van Meensel

De dienst heeft een afdeling op elk van onze campussen. Contactnummers voor een afspraak:

Medisch Centrum Tienen

(t) 016 80 94 40

Het medisch centrum bevindt zich op Campus Mariëndal in het gebouw aan de kant van de Leuvensestraat.

Campus St.-Jan

(t) 016 80 34 40

Medisch Centrum Aarschot

(t) 016 55 17 11

*Folder van team Fysische Geneeskunde
& Revalidatie*

Regionaal Ziekenhuis Heilig Hart Tienen

campus mariëndal

t 016 80 90 11 (algemeen nummer)

t 016 80 99 19 (spoedopname)

campus st.-jan

t 016 80 90 11

medisch centrum tienens

t 016 80 95 82

medisch centrum aarschot

t 016 55 17 11

www.rztienen.be

iedereen
Vriendelijk Inlevend Professioneel
met zin voor Initiatief



10046-NL/mrt 2015