

TEAM RUGSCHOOL

Artsen

Dr K. Vanbilsen
Dr F. Noé
Dr B. Jennes

Kinesisten

Ellen Verjans
Carine Vangeneugden
Evi Schotmans
Magalie Beliën
Shilly van Gelder
Tine Petré

Psycholoog

Liselotte Rayen

Ergotherapeut

Lotte Knoops

PSYCHOLOGISCHE BEGELEIDING

Gedurende het rugschoolprogramma hebt u ten allen tijde de mogelijkheid om individueel begeleid te worden door de psycholoog.

Thema's die aan bod kunnen komen:

- Manieren om om te gaan met pijn
- Bewegingsangst
- Gezonde levensstijl
- Evenwicht tussen stress en ontspanning
- Planning opstellen om te oefenen in de thuissituatie
- Assertiviteit
- ...

Contactgegevens psycholoog

Liselotte Rayen

tel.: 011 71 54 88

e-mail: liselotte.rayen@sfz.be



RUG- en NEKREVALIDATIE

Praktische info en programma

BASISPROGRAMMA

- 2 uur per sessie
- 2x per week
- Maximum 6 maanden!!!
- Remgeld: € 7,20 per sessie (V.T. € 3,60)
 - o Maandelijks factuur
 - o Gratis uitrijticket voor de parking

Inhoud (36 sessies):

- Begintesting en individuele uitleg van de toestellen en matoefeningen door de kinesist
- 33 oefensessies in groep:
 - o Kleine groepjes (max. 8 personen)
 - o Onder begeleiding van 1 kinesist
 - o Toestellen, matjes, ballen
 - o Losse kledij aandoen en een handdoek meebrengen
- Gesprek met de psycholoog over emotionele en psychologische factoren bij pijn
- 1 infosessie over ergonomie, rugsparende technieken en praktische tips door de ergotherapeut, op dinsdagnamiddag of dinsdagavond
- Eindtesting aansluitend met laatste oefensessie

Nadien plannen wij een afspraak bij de fysisch geneesheer ter evaluatie.

Tijdstip:

De oefensessies vinden plaats van maandag t.e.m. donderdag tussen 08u30 en 20u00; op vrijdag tussen 08u30 en 16u00.

ONDERHOUDS-PROGRAMMA

Mogelijkheid tot verlenging, in samenspraak met de arts.

- 1 à 2x per week
- Enkel toestellen
- € 7,20 per sessie (V.T. €3,60)

NEKREVALIDATIE

Na enkele sessies individuele kiné met stabilisatie-oefeningen voor de nek en schouders, stroomt u door naar het basisprogramma in groep.

BELANGRIJKE INFO

De Rug- en nekrevalidatie vindt plaats op de afdeling 'Revalidatie' (Polikliniek 41), deze bevindt zich op de kelderverdieping (-1).

Gelieve op voorhand te verwittigen bij afwezigheid, zowel voor een oefensessie, infosessie of gesprek via tel. 011 71 55 49.

Het is niet mogelijk om op dezelfde dag andere kiné te volgen in combinatie met de oefensessies, infosessie en psychologische sessie van de rugschool.

Een verantwoorde en gefundeerde aanpak van rug- en nekproblemen verdient een multidisciplinaire samenwerking waarbij verschillende disciplines (artsen, kinesitherapeuten, psycholoog, ergotherapeut) zich als team inzetten.

HOE INSCHRIJVEN?

Indien u zich wilt inschrijven of meer informatie wenst, komt u best op raadpleging bij één van de artsen fysische geneeskunde.

U kan een afspraak maken via tel. 011 71 59 18.