

## Rug- en nekklachten, een actuele aandoening

Het aantal mensen met rug- en / of nekklachten 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 fysieke 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 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.

## Annulatiebeleid

Gelieve stipt aanwezig te zijn voor uw behandeling en tijdig (minimum 24u voor de behandeling) te verwittigen - telefonisch en per e-mail - indien u niet aanwezig kan zijn. Zoniet zijn we genoodzaakt een wegblijftarief van 25 EUR aan te rekenen.

## Kostprijs

De behandelingen gebeuren conform het normale terugbetalingstarief van de ziekenfondsen en / of verzekeringsmaatschappijen. **De termijn waarbinnen terugbetaling wordt voorzien, bedraagt zes maanden. Indien deze termijn overschreden wordt, valt de betaling volledig ten laste van de patiënt. We verwachten dus dat u uw afspraken nauwgezet nakomt.** Voor meer info kan u zich wenden tot het secretariaat.

## Contact

**secretariaat fysische geneeskunde -  
reumatologie - revalidatie**

T 050 36 50 30

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

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




Route B 050

**Lucas rug- en nekschool**

T 050 36 50 61

Route M 195

Openingsuren:

-  Maandag-donderdag van 7.30u - 20.30u
-  Vrijdag van 7.30u - 18.30u
-  Zaterdag van 8.00u - 11.00u

az sint-lucas  
BRUGGE

MVD-SUBREHAB-IRN-FOLDER.1 (05/24)

az sint-lucas  
BRUGGE

Lucas rug- en  
nekschool

algemeen ziekenhuis sint-lucas vzw  
sint-lucaslaan 29, 8310 brugge  
T 050 36 91 11 > info@stlucas.be > www.stlucas.be  
Ondernemingsnummer 408.116.216 > RPR Gent, Afdeling Brugge



## Hoe kom ik in aanmerking voor een behandeling?

Allereerst moet u op raadpleging komen bij uw revalidatiearts. 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 sportschoenen mee.
- Breng een haarrekkertje mee als u lang haar hebt.
- Er worden kleefelektroden 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. Breng sportieve kledij, aangepast schoei- sel, een handdoek en een muntstuk van 1 EUR voor de lockers in de kleedkamer mee. Douches zijn aanwezig. De therapiesleutel voor het gebruik van de rug- of nek- toestellen kan u verkrijgen op het secretariaat fysische geneeskunde - reumatologie - revalidatie, tegen een waarborg van 25 EUR, cash te betalen.

### Uw arts stelt een voorschrift op voor één van volgende behandelingen:

#### 1. Basisbehandeling

Deze bestaat uit 36 behandelingen. U komt twee maal per week voor een behandeling van telkens twee 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.
- Grondoefeningen.
- Ergonomische tips en adviezen.

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.

Een schema met 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 weke- lijks of tweewekelijks naar de nabehandeling voor een oefenschema van 30 min tot 45 minuten.

Een nabehandeling bestaat uit oefentherapie op specifieke rug- en nektoestellen die feedback geven over de uitgevoerde oefeningen. U werkt hier voornamelijk op zelfstandige basis, met minimale begeleiding van de kinesitherapeut.

U betaalt enkel het remgeld. Een voorschrift is maxi- mum 1 jaar geldig, bij langdurige revalidatie komt u 1 maal per jaar op consult bij de behandelende fysische arts.

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

Indien u extra begeleiding nodig hebt bij uw nabe- handeling 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 hiervoor een supplement van 30,00 EUR per beurt.

#### 4. Hydrotherapie

Indien uit de Bionix test blijkt dat u nog niet sterk ge- noeg 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 basisbehande- ling in onze Lucas rug- en nekschool te starten.