



Rugrevalidatie

Rugrevalidatie is een vorm van ondersteuning bij terugkerende rugklachten. We trainen je spieren en leren je over ergonomie. We tonen je ook hoe je met de pijn kan omgaan.

Op deze pagina

1. Wat is rugrevalidatie?
2. Mogelijke elementen in je revalidatie
3. Onze rugrevalidatieprogramma's
4. Zie ook

Wat is rugrevalidatie?

Tijdens een rugrevalidatie geven we je meer inzichten over de werking van je rug en over de manieren waarop je met rugpijn kan omgaan. We leren je **oefeningen** en geven je **tips** om de pijn onder controle te houden. Je kan ook **advies** krijgen van een expert over de terugkeer naar het werk. De invulling van je revalidatie is persoonlijk en afgestemd op jouw individuele klachten. Je arts bespreekt samen met jou de opties en beantwoordt al je vragen.

Mogelijke elementen in je revalidatie

Kinesitherapie

Bij kinesitherapie leert een bewegingsspecialist je lichaams oefeningen aan waarmee je de spieren van je rug versterkt en je flexibiliteit en houding verbetert.

Theoretische lessen

Je kan ook theoretische lessen volgen over ergonomie, pijn en anatomie. Die kennis kan je helpen om beter te begrijpen hoe je lichaam werkt en waar de pijn vandaan komt.

Thuisoefeningen

Het is ook mogelijk dat je oefeningen krijgt aangeleerd om thuis verder te zetten.

Ergonomisch advies

De ergotherapeut helpt je om je dagelijkse handelingen uit te voeren zonder je rug al te veel te belasten, bijvoorbeeld door je omgeving zo goed mogelijk in te richten. Je leert om hulpmiddelen te gebruiken en taken op een aangepaste manier te doen.

Psychologische ondersteuning

Terugkerende pijn kan slopend zijn voor je mentale gezondheid. Een psycholoog kan je helpen om met de impact van pijn om te gaan.

Advies over terugkeer naar het werk

Rugpijn kan een invloed hebben op je werk, en omgekeerd. Daarom is het belangrijk om ook daar rugklachten onder controle te houden. Samen met een expert kan je bekijken wat er mogelijk is. We werken hiervoor samen met officiële instanties.

Hoe inschrijven?

De inschrijving voor een rugrevalidatietraject verloopt **via je arts**. Je hebt **een voorschrift nodig** om je in te schrijven.

Onze rugrevalidatieprogramma's

ZAS Cadix, ZAS Palfijn, ZAS Hoge Beuken en ZAS Middelheim

Wat is het?

Een uitgebreid behandelprogramma voor nek- en/of lage rugklachten. Het programma bestaat uit:

- een theorieles
- ergotherapeutisch advies
- psychologisch advies
- krachtmetingen
- beweeglijkheidsmetingen
- oefensessies

Wie komt in aanmerking?

Je arts zal tijdens de raadpleging beoordelen of je in aanmerking komt voor het revalidatieprogramma.

Duur

Iedere sessie duurt 120 minuten.

Frequentie

Er zijn 36 oefensessies die je binnen de 6 maanden moet afwerken.

Inhoud

Je werkt aan je algemene conditie en je krijgt specifieke rugoefeningen om thuis uit te voeren. Op het einde van het programma word je opnieuw beoordeeld door een revalidatiearts.

Inschrijven

De inschrijving verloopt via je revalidatiearts.

Maak een afspraak. →**Locatie**

Dit programma is beschikbaar op de campussen ZAS Cadix, ZAS Palfijn, ZAS Hoge Beuken en ZAS Middelheim.

ZAS Augustinus, ZAS Vincentius, ZAS Sint-Jozef**Wat is het?**

Nek- en rugrevalidatie. Een bewegingsprogramma waarmee we proberen de belastbaarheid van je wervelkolom te verbeteren. Het is aangetoond dat bij chronische wervelzuilklasten, bewegen en oefenen de beste aanpak is. Dat kan eventueel in combinatie met andere behandelmethodes die zich richten op de aanpak van pijnklachten.

Wie komt in aanmerking?

Patiënten met chronische rugklachten. Je hebt een voorschrift nodig van je arts.

Duur

2 uur per sessie. Elke oefensessie bestaat uit 2 blokken van 1 uur. Het eerste uur doen we matoefeningen, waarbij de kracht, stabiliteit, tiltechniek ... getraind worden. Het tweede uur doen we isolatieoefeningen op onze David-Backtoestellen.

Inhoud

Tijdens de eerste sessie doen we een uitgebreide analyse van je kracht en mobiliteit en bekijken we welke problemen de klachten in het dagelijkse leven veroorzaken. Naast oefentherapie krijg je ook ergonomisch advies van onze ergotherapeuten. Als je dat wil, kan je ook een les volgen om beter te leren omgaan met stress.

Inschrijven

Je kan via het secretariaat je eerste les inplannen. Vervolgafspraken worden ingepland ter plaatse of telefonisch: 03 285 21 70.

Locatie:

Dit programma is beschikbaar op de campussen ZAS Augustinus, ZAS Vincentius en ZAS Sint-Jozef.

ZAS Cadix

Wat is het?

In ZAS Cadix bieden we een rugschool (multidisciplinaire revalidatie) aan waarbij volgende aspecten aan bod komen:

- **Informatie:** Tijdens een informatiesessie vertellen we je alles over de anatomie van je wervelzuil. Je leert hoe je je rug correct gebruikt en welke emotionele en psychologische factoren de pijn in stand kunnen houden.
- **Evaluatie:** Aan het begin en het einde van je traject is er een evaluatie, zodat we je vorderingen qua mobiliteit, kracht en psychosociaal welzijn in kaart kunnen brengen.
- **Training:** Je krijgt een individueel aangepaste training, bestaande uit algemene conditietraining, grondoefeningen en oefeningen op toestellen.
- **Advies:** We evalueren je werkomstandigheden en geven je gericht advies.
- **Relaxatie**

Wie komt in aanmerking?

- Patiënten die al meer dan 6 weken mechanische rugklachten hebben zonder specifieke oorzaak.
- Patiënten die minder dan 3 maanden voordien corrigerende wervelzuilchirurgie ondergaan hebben.

Duur

36 sessies van 2 uur. Deze sessies moeten binnen de 6 maanden afgerond zijn om in orde te zijn met de mutualiteit.

Frequentie

2x per week

Voorwaarden

- De eerste sessie bestaat uit een theoretisch deel waarbij de anatomie van de wervelzuil, correct ruggebruik en de emotionele en psychologische factoren die pijn kunnen onderhouden, aan bod komen. Dit is een **verplichte sessie** die je eerst moet volgen alvorens de andere sessies aan te vatten.
- Om een zo goed mogelijk resultaat te halen, is het belangrijk dat je de volledige reeks aanwezig bent en actief meewerkt aan het welzijn van je rug.

Wat meebrengen?

Sportieve of losse kledij en een handdoek.

Inschrijven

Een afspraak maken bij de revalidatiearts kan telefonisch via 03 339 72 00. Om de kwaliteit te kunnen blijven garanderen, vragen we je om de gemaakte afspraken te respecteren. Ben je toch verhinderd? Annuleer dan minstens 24 uur op voorhand.

Locatie

Dit programma is beschikbaar op de campus ZAS Cadix.

ZAS Middelheim

Wat is het?

Een multidisciplinair behandelprogramma voor lage rugpijn, waarbij we naast je rug ook aandacht besteden aan je algemene conditie.

Wie komt in aanmerking?

- Mensen met lagerugklachten
- Patiënten na rugchirurgie (binnen de 3 maanden)
- Patiënten verwezen door het Fonds voor Beroepsziekten (FBZ)

Duur

De sessies duren twaalf weken.

Frequentie

Je krijgt 2 x per week 2 uur fysieke conditietraining (tussen 17 en 19 uur of 18 en 20 uur).

Inhoud:

- Evaluatie: Tijdens het intakegesprek word je functioneel en psychologisch geëvalueerd.
- Informatie: Je krijgt informatie rond rugsparende technieken en ergonomische instructies.
- Oefeningen: De oefeningen vinden afwisselend plaats in het zwembad, de zaal van de cardiale revalidatie, in de algemene oefenzaal of in de 'Fysio Fit'.

- Optioneel: verder opvolging. Afhankelijk van de interesse kunnen we een opvolgessie van een uur per week aanbieden.

Inschrijven

De inschrijving verloopt via je revalidatiearts. [Maak een afspraak.](#)

Locatie:

Dit programma is beschikbaar op de [campus](#) ZAS Middelheim.

ZAS Augustinus

Wat is het?

De rugschool bestaat uit een vierdelige lessenreeks, waarbij we zowel theoretische als praktische informatie geven.

Wie komt in aanmerking?

Met een voorschrift van één van onze revalidatieartsen, is iedereen welkom. Je kan dan ook, in samenspraak met de arts, deze lessen combineren met een aangepaste trainingstherapie.

Duur

Dit is een reeks van 4 lessen, te volgen op vastgelegde datums.

Inhoud

Met deze lessenreeks willen we onze deelnemers ervan bewustmaken dat een structurele gedragsverandering de enige manier is om:

- totaal en blijvend terug te keren naar het actieve leven;
- herhalingen van rugklachten te voorkomen;
- preventief ernstige rugklachten te vermijden.

Anderzijds proberen we om de juiste informatie en adviezen aan te reiken. Zo verwerft iedere deelnemer naast de nodige inzichten, ook technieken die helpen om op een rugvriendelijke manier te werken.

Inschrijven

Voor de data van de lessenreeks, inschrijvingen en meer informatie kan je terecht op de dienst Fysische geneeskunde van ZAS Augustinus op het nummer 03 443 38 30.

Locatie

Dit programma is beschikbaar op de [campus](#) ZAS Augustinus, dienst Fysische geneeskunde, route 364.

Zie ook

- [Rugpijn: oorzaken en preventie](#)
- [Rugpijn onderzoeken](#)

Zorgverleners

1 - 25 van 25



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Nathalie Adam

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Alain Anné

ZAS Elisabeth



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Elise Bellon

ZAS Cadix

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Jan Berger

ZAS Palfijn



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Philippe Catry

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Carine Ceysens

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Rudiger Chappel

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Kristiaan Deckers

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1



Fysische geneeskunde en revalidatie



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Liesbeth Delsupehe

ZAS Hoge Beuken



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Dagmar Gorissen

ZAS Cadix ZAS Middelheim

Dr. Michel Francx

ZAS Augustinus ZAS Sint-Jozef



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Niels-Jan Hendrickx

ZAS Cadix



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Stephan Ilsbrouckx

ZAS Augustinus ZAS Sint-Jozef +1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Roxane Luyten

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Ludovic Onkelinx

ZAS Elisabeth ZAS Palfijn



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Ann Rens

ZAS Augustinus ZAS Sint-Jozef +1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Katrine Sauer

ZAS Augustinus ZAS Sint-Jozef +1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Chantal van der Heijden

ZAS Augustinus ZAS Sint-Jozef +1



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Hanna Van Gool

ZAS Augustinus ZAS Vincentius



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Frederik Van Ongeval

ZAS Cadix ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Geert Vande Vijver

ZAS Cadix



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Yolien Waterschoot

ZAS Augustinus

ZAS Sint-Jozef

+1

Dr. Astrid Vermeersch

ZAS Augustinus

ZAS Vincentius



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Levi Wauman

ZAS Hoge Beuken

ZAS Middelheim



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Jan Willems

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

Diensten

1 - 1 van 1



Dienst

Fysische geneeskunde en revalidatie

Aanwezig in de volgende locaties:

ZAS Augustinus

ZAS Cadix

ZAS Elisabeth

ZAS Hoge Beuken

ZAS Medisch Centrum Kaai 142

ZAS Middelheim

ZAS Palfijn

ZAS Paola

ZAS Sint-Jozef

ZAS Vincentius

Contacteer

Over deze dienst

Info ombudsdienst

Heb je een compliment of ben je niet tevreden?

Dat kan je via de website melden aan de Ombudsdienst: [zas.be/ombudsdienst](https://www.zas.be/ombudsdienst)

VU: Willeke Dijkhoffz, Kempstraat 100, 2030 Antwerpen

Source: <https://www.zas.be/behandelingen/rugrevalidatie>