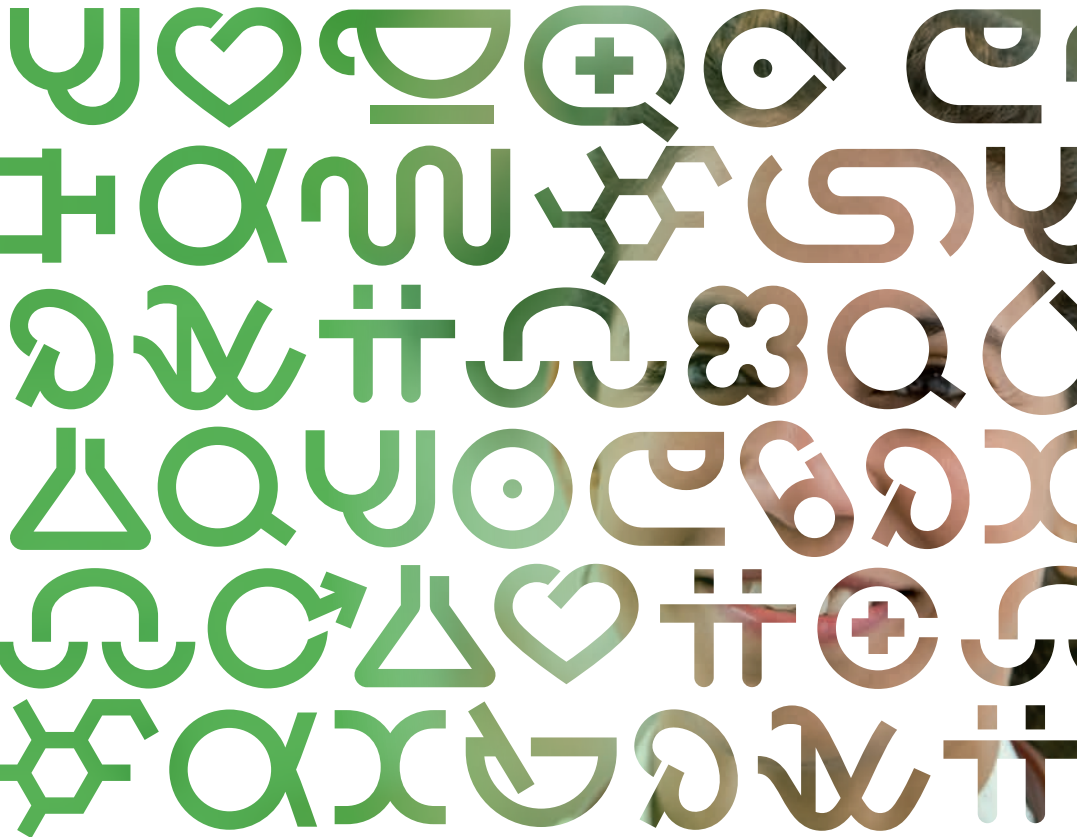


FYSIOTHERAPIE

Rugrevalidatieprogramma

BEHANDELING



Rugrevalidatieprogramma

U hebt het advies gekregen deel te nemen aan het 'rugrevalidatieprogramma' op de afdeling Fysiotherapie van het St. Antonius Ziekenhuis. Onder begeleiding van de fysiotherapeut leert u hier om uw rug weer zo goed mogelijk te belasten. In deze folder kunt u nog eens nalezen wat het revalidatieprogramma inhoudt. Bovendien vertellen wij hier iets meer over chronische rugklachten.

Chronische rugklachten

Het overgrote deel van de volwassenen in onze westerse wereld heeft wel eens last van lage rugpijn. In tien procent van deze gevallen wordt de pijn chronisch: de rugklachten zijn dan tenminste drie maanden aanwezig. Meestal is hiervoor geen medische verklaring te vinden.

Bij mensen met rugpijn ontstaat er vaak angst om te bewegen. Beweging veroorzaakt immers pijn. Door minder te bewegen, nemen de lichamelijke conditie, spierkracht en beweeglijkheid geleidelijk af. Dit kan weer problemen geven in het dagelijks functioneren (bijvoorbeeld tijdens bukken, tillen en lopen). Mensen met chronische rugklachten komen daardoor vaak in een vicieuze cirkel terecht: om pijn te verminderen, gaan zij zichzelf ontzien, maar hierdoor nemen de conditie en beweeglijkheid af en krijgen zij juist weer eerder klachten. Daarmee is de cirkel rond. Deelname aan het rugrevalidatieprogramma kan helpen

voorkomen dat u in deze negatieve spiraal terechtkomt.

Onze aanpak

Verbeteren belastbaarheid

Wij vinden het belangrijk dat u zo goed mogelijk met uw pijnklachten kunt omgaan. Tijdens het revalidatieprogramma leert u daarom evenwicht aan te brengen tussen de 'draagkracht' en 'draaglast' van uw rug. Samen proberen wij de **belastbaarheid** [=draagkracht] van uw rug te **verbeteren**. U gaat actief werken aan het herstel van verloren gegane lichamelijke activiteiten en uw normale dagelijkse bezigheden. Onder deskundige begeleiding bouwt u uw lichamelijke conditie weer op.

Verminderen belasting

U krijgt tijdens het rugrevalidatieprogramma ook instructies die u leren de **belasting** (draaglast) te **verminderen**, bijvoorbeeld door op de juiste wijze te bukken en te tillen.

Ook leert u om uw activiteiten zo goed mogelijk over de dag te spreiden; inspanning regelmatig afwisselen met ontspanning. Het voorkomen dan wel verminderen van overgewicht is ook een maatregel die de belasting van uw rug kan verminderen.

Maar eerst: andere behandelingen afronden

Als u gaat starten met het revalidatieprogramma, is het van belang dat alle medische onderzoeken en eventuele behandelingen zijn afgerond. Deze zouden het revalidatieproces namelijk negatief kunnen beïnvloeden.

U hebt misschien ook gemerkt dat wij geen behandelingen geven die gericht zijn op de pijnklachten. Dit is niet omdat wij deze klachten niet serieus nemen. De reden hiervoor is dat de pijn niet gericht behandeld kan worden omdat de oorzaak van de pijnklachten niet bekend is. Uit onderzoek is wel gebleken dat het programma een positief effect op de pijnklachten kan hebben; zodra mensen weer meer kunnen in het dagelijks functioneren, treedt de pijn vanzelf naar de achtergrond.

Het programma

Vooronderzoek

Voordat het trainingsprogramma start, roepen wij u op voor een uitgebreid onderzoek dat zal bestaan uit een algemene conditie-test, spierkrachtmeting van de rompspieren en een onderzoek naar uw lenigheid. Daarnaast vult u twee vragenlijsten in waardoor wij een beter inzicht krijgen in uw dagelijks functioneren.

Hierna start het rugrevalidatieprogramma. Dit programma bestaat uit twee blokken van zes weken.

Blok 1

De eerste zes weken komt u *drie keer per week* naar het ziekenhuis, namelijk op:

maandag, woensdag en vrijdag van 16.15 – 17.15 uur.

De training in het eerste blok is gericht op het verbeteren van uw algemene conditie, spierkracht en lenigheid. Ook krijgt u een oefenprogramma dat u thuis kunt uitvoeren. Daarnaast vertellen wij u meer over het menselijk bewegingsapparaat, over belasting en belastbaarheid, hoe u uw (werk)omgeving kunt aanpassen en ten slotte krijgt u bewegingstips.

Na het beëindigen van het eerste blok, wordt u weer onderzocht. Deze gegevens worden vergeleken met die uit het eerste onderzoek. Aan de hand van de uitkomsten beoordelen de revalidatiearts, ergotherapeut en fysiotherapeut of het zinvol voor u is om verder te gaan met de training. De revalidatiearts bespreekt dit vervolgens met u.

Blok 2

Wanneer u het advies krijgt om door te gaan met de training, dan komt u gedurende zes weken nog *twee keer per week* naar het ziekenhuis, namelijk op:

maandag en donderdag van 16.15 – 17.15 uur.

In het tweede blok zal het accent van de training steeds meer op sport en spel komen te liggen. In deze periode verwachten wij van u dat u nadenkt over een sportactiviteit die u (na afloop van het revalidatieprogramma) gaat doen. Bij voorkeur begint u al *tijdens blok 2* met deze sport.

Wat neemt u mee?

Wilt u iedere keer uw sportkleding en goede schoenen meenemen als u in het ziekenhuis komt trainen? **Schoenen met zwarte zolen zijn niet toegestaan in onze sportzalen.**

Vragen?

Hebt u nog vragen? Belt u dan tijdens kantooruren naar de poli Fysiotherapie. U vindt de contactgegevens in het grijze adreskader achterin deze folder. U kunt uw vragen natuurlijk ook tijdens de trainingen aan ons voorleggen.

Wij wensen u een voorspoedig herstel toe!
Medewerkers afdeling Fysiotherapie

