Meer info?

Hebt u na het lezen van deze folder nog vragen?
Neem dan zeker contact met ons op.

Sint-Andriesziekenhuis
Bruggestraat 84
8700 Tielt

www.sintandriestielt.be
info@sintandriestielt.be

Dienst Fysiotherapie en Revalidatie

T 051 42 55 35
secretariaat.fysio@sintandriestielt.be

Bron: dienst Fysiotherapie en Revalidatie
Sint-Andriesziekenhuis, 20 oktober 2026,art._200

TIELT SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

Sint-Andriesziekenhuis vzw
Bruggestraat 84, 8700 Tielt
T 051 42 51 11
info@sintandriestielt.be
www.sintandriestielt.be

20/10/26

TIELT SINT-ANDRIES ZIEKENHUIS
Uw gezondheid, onze zorg.

Revalidatieprogramma voor mensen met rugpijn

Informatiefolder



Rugschool

Rug- en nekklachten komen zeer frequent voor, dikwijls als gevolg van een verstoring in de balans tussen belasting en belastbaarheid van de rug. Bij pijn gaat beweging en belasting van de rug vermeden worden, wat verdere verzwakking van de spieren als gevolg heeft.

Doel

Door het verstevigen van rug- en buikspieren, het aanleren van rugsparende technieken, correcte houding en een goede rughygiëne, wordt er gestreefd naar het doorbreken van die vicieuze cirkel en het herstel van die balans.

Inhoud programma

- Educatie & workshops
  - Inzicht in bouw/functie van de rug
  - Aanleren van correct ruggebruik
  - Ergonomie: zitten & liggen, tillen & dragen, dagelijkse activiteiten
  - Pijnbeleving
- Verbeteren van conditie
- Verbeteren beweeglijkheid rug en nek
- Krachttraining (individueel programma) d.m.v. David Back toestellen + trainen core-stability
- Psychologische begeleiding (indien gewenst)

Voor wie

- Patiënten met chronische rug- en/of nekklachten
- Voor fibromyalgie/spasmofilie-patiënten wordt een aangepast programma voorzien

Wanneer starten

- Na doorverwijzing van arts Fysische Geneeskunde & Revalidatie
- Enkel op afspraak - 1ste afspraak via secretariaat (051 42 55 35) - verdere afspraken te maken via therapeuten
- Na uitvoeren van rug- en neklabo (testen van kracht, mobiliteit en uithouding)

Door wie

Opvolging door multidisciplinair team:

- Arts fysische geneeskunde en revalidatie
- Kinesitherapeut
- Ergotherapeut/Ergonoom
- Psycholoog

Concreet

- Trainen in groep, onder begeleiding en met individueel programma
- 2x/week, 36 sessies (dient te worden afgerond binnen termijn van 6 maanden)

Trainingsmomenten

- Tijdstip volgens afspraak met therapeut
- 2 uur per sessie

Kostprijs

- Tegemoetkoming via mutualiteit
- Enkel opleg dient door de revalidant betaald te worden
- Erkend centrum voor Fedris