

## Inleiding

Rugklachten hebben een belangrijke invloed op het dagelijks leven. Huishoudelijke taken kunnen minder of niet meer worden uitgevoerd. Sommige mensen hebben zoveel klachten dat ze niet meer in staat zijn hun job of hobby uit te voeren.

Uit onderzoek blijkt dat een tekort aan fysieke activiteit en musculaire dysfunctie aan de basis liggen van een groot deel van de rugklachten en nekklachten. Gebaseerd op dit feit, is er in AZ Alma een rugrevalidatiecentrum waar multidisciplinair wordt gewerkt.

## Nek- en ruglabo

Vooraleer iemand in aanmerking komt voor de revalidatie, wordt een bevraging uitgevoerd en wordt men getest op kracht en uithoudingsvermogen van de rug- en nekspieren. In het kader van de Evidence Based Medicine is het belangrijk een objectief beeld te vormen van de kracht, de mobiliteit en het uithoudingsvermogen van de nek- en rugspieren.

Na deze testing worden de resultaten besproken met een arts die advies geeft over het al dan niet opstarten van de revalidatie.

- **Oppervlakte EMG:** met behulp van elektroden wordt nagegaan of de rug/nekspieren voldoende uithoudingsvermogen hebben. Bij een tweede test wordt nagegaan of de spieren op de juiste momenten werken en ontspannen.

- **David Systeem:** hiermee worden de kracht en mobiliteit nagegaan van zowel de rugspieren, de nekspieren als de buikspieren.
- **Bewegingsamplitude:** zebris: met dit meettoestel wordt de mobiliteit van de nek bepaald.

## Revalidatieprogramma

Het multidisciplinair revalidatieprogramma kan bestaan uit verschillende componenten, al naargelang de noodzaak en gebaseerd op de resultaten van het ruglabo. Dit programma wordt individueel aangepast.

De inhoud van het **behandelplan** kan bestaan uit:

- cardiotraining: door middel van fietsen, loopband en crosstrainer;
- stabilisatie-oefeningen;
- ergonomie: vertrekkende vanuit een correcte houding worden basis hef- en tiltechnieken aangeleerd. Deze technieken worden geïntegreerd in de dagdagelijkse activiteiten zoals bureauwerk, slapen, tuinieren, autorijden...
- relaxatie;
- David Concept (krachttraining): aan de hand van een persoonlijke testing wordt een oefenschema opgesteld. Hiermee worden kracht, coördinatie en proprioceptie van zowel de diepe als de oppervlakkige musculatuur getraind.

Er is ook een samenwerking met de psycholoog.

## Doelgroep

Zowel mensen met subacute als met langdurige rugklachten en nekklachten kunnen hier terecht. Verschillende pathologieën komen in aanmerking bv. hernia, artrose, bekkeninstabiliteit, discopathie, kanaalstenose, afschuiven van de wervel, piriformis-syndroom, rugpijn zonder aantoonbaar letsel, whiplash, postoperatief, trapeziussyndroom, ...

We raden aan eerst een specialist te raadplegen om de diagnose te bepalen, gebaseerd op medische beeldvorming en functioneel onderzoek.

## Locatie

Het is mogelijk om de revalidatie te volgen in het Revalidatiecentrum van AZ Alma te Eeklo (blok E).

## Besluit

De multidisciplinaire aanpak van onze revalidatie zorgt ervoor dat mensen met nek- en rugklachten opnieuw comfortabel hun dagdagelijkse bezigheden kunnen voortzetten.



## Contactgegevens

### Fysische geneeskunde en revalidatie

#### Verantwoordelijke artsen

Dr. E. Luybaert

Dr. F. Nelde

Dr. M. Van Vlaenderen

Dr. C. Verbraeken

Secretariaat: tel. 09 310 04 34

### Revalidatiecentrum

#### Rug- en nekrevalidatie

Tel. 09 310 05 89

E-mail [revalidatiecentrum@azalma.be](mailto:revalidatiecentrum@azalma.be)

Website [azalma.be/revalidatiecentrum](http://azalma.be/revalidatiecentrum)

## Rug- en nekrevalidatie

### Contactinfo

#### vzw AZ Alma

(Maatschappelijke Zetel)

Ringlaan 15

B-9900 Eeklo

tel. 09 310 00 00

#### Polikliniek AZ Alma Sijsele

Gentse Steenweg 132

B-8340 Sijsele-Damme

tel. 09 310 00 00

[www.azalma.be](http://www.azalma.be)

