



Nackenschule: Rehabilitations- programm für Personen mit Beschwerden im Nacken und mittleren Rücken

Informationen für Patienten

EINLEITUNG

Nackenbeschwerden können sehr einschneidend sein. Auf einmal werden Sie bei Aktivitäten, die Sie zuvor ohne Probleme ausführen konnten, mit den Einschränkungen Ihres Körpers konfrontiert. Die Schmerzen sind entweder ständig da oder kehren regelmäßig zurück. Wenn die Häufigkeit und/oder Intensität dieser Schmerzschübe zunimmt, kann das einerseits für Unruhe sorgen und eine gewisse Angst verursachen, bestimmte Bewegungen oder Aktivitäten auszuüben. Andererseits kann es sein, dass Sie versuchen, die Schmerzen zu ignorieren und so allzu oft über Ihre Grenzen hinausgehen.

Vielleicht haben Sie sich wegen Ihrer Nackenschmerzen bereits an einen Arzt gewendet oder waren bereits in krankengymnastischer, osteopathischer oder anderer therapeutischer Behandlung. Diese Behandlungen sorgen oft für ein gutes, aber zeitlich begrenztes Ergebnis. Eventuell benötigen Sie klarere Grenzen und/oder eine Behandlung auf einer anderen Grundlage.

Mit diesem Rehabilitationsprogramm möchten wir Ihnen helfen, Ihre Beschwerden aktiv anzugehen und das Vertrauen in Ihren Körper wiederherzustellen. Außerdem unterstützen wir Sie dabei, alle Aspekte, die sich auf Ihre Beschwerden auswirken, zu verstehen und daran zu arbeiten. Der Vorteil dieses Programms besteht darin, dass Gruppenkurse zu allgemeinen Themen und individuelle Therapien für Ihre spezifischen Bedürfnisse kombiniert werden.

REHABILITATIONSPROGRAMM NACKENSCHULE

Die Nackenschule ist ein interdisziplinäres Programm für Menschen mit anhaltenden Beschwerden im Nacken und/oder mittleren Rücken. Das Programm umfasst verschiedene Disziplinen. In Kombination mit

einem Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation bieten ein Krankengymnast, ein Psychologe und ein ergonomischer Therapeut Therapien an.

Mithilfe von Erziehung, Übungen, Krankengymnastik, psychosozialer Betreuung und/oder ergonomischer Beratung werden in der Gruppen- und Einzeltherapie die folgenden Ziele angestrebt:

- ✓ Informationen über Entstehung und Prävention von Nackenbeschwerden mitteilen. Im Mittelpunkt steht dabei, ein ausgewogenes Verhältnis von Belastung und Belastbarkeit zu finden.
- ✓ Aufbau einer Grundstabilität im Nacken, Erlernen funktioneller Fähigkeiten, Aufbau einer Basiskondition, Vertrauen in und ein Gefühl für den eigenen Körper schaffen sowie lernen zu entspannen.

WER KANN TEILNEHMEN?

Das Programm der Nackenschule richtet sich an Menschen mit mechanischen Beschwerden im Nacken und/oder mittleren Rücken, die eine intensivere Behandlung erfordern. Der Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation entscheidet, ob Sie für dieses Programm infrage kommen.

Wir erwarten, dass Sie acht aufeinander folgende Wochen lang an den zweistündigen Kursen der Nackenschule teilnehmen. Nach den ersten Auswertungen und gemeinsam mit dem Team werden Ihre spezifischen, individuellen Bedürfnisse sowie eventuelle ergänzende Therapien ermittelt.

ZU ERGREIFENDE MASSNAHMEN

1. Schritt: Termin bei einem Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

- ✓ Sie haben noch keine Überweisung für die Nackenschule. Unter +32 (0)16 34 25 60 vereinbaren Sie einen Termin bei einem Arzt des UZ Leuven, der auf Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert ist. Dieser Arzt kann Sie bei Bedarf an den Dienst physikalische Medizin und Rehabilitation überweisen. In diesem Fall müssen Ihre Beschwerden zunächst gründlich begutachtet werden.
- ✓ Sie haben auf Anraten Ihres Hausarztes oder eines Facharztes bereits eine Überweisung für die Nackenschule erhalten. Sie vereinbaren einen Termin bei einem Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation im UZ Leuven unter +32 (0)16 33 87 99. Der Arzt prüft, ob Sie tatsächlich für die Teilnahme an der Nackenschule infrage kommen oder ob eine andere Behandlung besser geeignet ist.
- ✓ Sie haben bereits eine Verordnung für die Nackenschule von einem Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation im UZ Leuven erhalten. Sie können einen festen Termin für den Beginn des Programms der Nackenschule unter +32 (0)16 33 87 99 vereinbaren.

2. Schritt: Das Programm der Nackenschule

Allgemeines

- Acht Teilnehmer pro Nackenschulgruppe
- Acht Nackenschulsitzungen à zwei Stunden, eine Sitzung pro Woche
- Erforderlichenfalls zusätzlich individuelle Therapien

Beurteilung zu Beginn der Nackenschule

Vor dem Beginn des Programms erhalten Sie eine krankengymnastische Untersuchung, an die sich ein Kennenlerngespräch beim Psychologen anschließt, Diese Beurteilung umfasst eine Haltungs- und Bewegungsanalyse sowie Orientierungsgespräche. Außerdem bitten wir Sie, mehrere funktionale und psychosoziale Fragebögen zu

Nackenbeschwerden auszufüllen. Alle Befunde werden in einem interdisziplinären Teamgespräch erörtert; anschließend wird ein Behandlungsplan für Sie erstellt.

Gruppenkurse in der Nackenschule

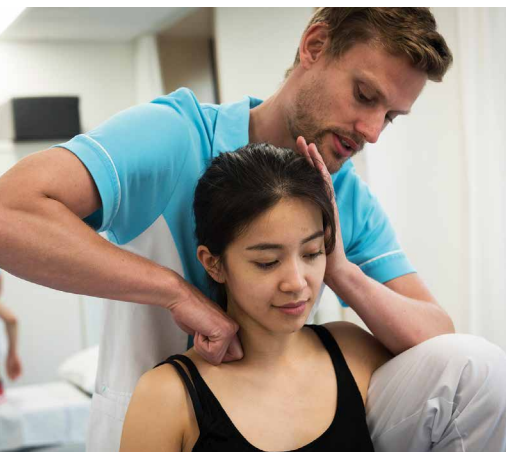
In der ersten Stunde präsentiert der Krankengymnast, Arzt oder Psychologe die nötigen theoretischen Informationen.

- 1. Sitzung: Entstehung und Behandlung von Beschwerden im Nacken und mittleren Rücken - Ziele der Nackenschule - Ergonomie des Liegens
- 2. Sitzung: Was sind Beschwerden im Nacken und mittleren Rücken? - Medizinisches und therapeutisches Vorgehen
- 3. Sitzung: Prinzipien der Prävention und Beseitigung von Beschwerden
- 4. Sitzung: Ergonomie des Sitzens
- 5. Sitzung: Einfluss von Schmerzen auf das Leben
- 6. Sitzung: Heben, Tragen und Bewegen von Gegenständen - Tägliche Aktivitäten im Haus
- 7. Sitzung: Akzeptieren, Dosieren und Kommunizieren
- 8. Sitzung: Was sind Schmerzen? - Was ist bei akuten Schmerzen zu tun? - Sportliche Aktivitäten - Erläuterung zur Rekonditionierung

Nach einer kurzen Unterbrechung stehen die Übungen im Mittelpunkt:

- Haltungsbewusstsein
- Stabilisierende Übungen
- Mobilisierende Übungen
- Funktionale Übungen: Heben, Putzen usw.
- Entspannung





Ergänzende Therapien

- ✓ Individuelle Übungen (Kondition, Haltung, Stabilität, Mobilität, funktionelles Training usw.) im Fitnessraum und/oder im Schwimmbad
- ✓ Individuelle Krankengymnastik (manuelle Therapie, Übungstherapie, Taping usw.)
- ✓ Individuelle ergonomische Beratung (zu Arbeit, Bettsystem, ergonomischen Hilfsmitteln usw.)
- ✓ Gespräche mit dem Psychologen (über die Rückkehr an den Arbeitsplatz oder Umorientierung, Schmerzen, Angst, Dosieren lernen, Schlafstörungen, Stressbewältigung usw.)
- ✓ Workshop zu Arbeiten am Bildschirm, besserem Schlafen und/oder Stressbewältigung (Gruppensitzung à 2 Stunden)
- ✓ Rekonditionierung: Nach der Neubewertung ist es möglich, das Training um maximal 6 Monate zu verlängern

Neubewertung der Nackenschule

Nach acht Wochen findet eine Neubewertung durch den Krankengymnasten und den Arzt statt. Wir besprechen Ihre Fortschritte und untersuchen gemeinsam mit Ihnen, was die nächsten Schritte sein können. Ihre Rehabilitation kann verlängert werden (individuelle Therapie und/oder Rekonditionierung) oder zu diesem Zeitpunkt beendet werden. In einem Zeitraum von maximal 6 Monaten können Sie an maximal 36 Therapiesitzungen teilnehmen. Wenn das Programm fortgesetzt wird, findet die abschließende Bewertung statt, sobald Sie alle Therapien beendet haben.

3. Schritt: Abschluss der Nackenschule beim Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation

In der Sprechstunde beim Arzt für physikalische Medizin und Rehabilitation wird eine Schlussbilanz erstellt.

KOSTENPREIS

Es wird eine Therapiesitzung pro Tag, den Sie an der Nackenschule teilnehmen, berechnet, und zwar ungeachtet dessen, wie viele Therapeuten aus dem Programm Sie behandelt haben. Die Krankenkasse bezahlt diese Rechnung größtenteils.

KONTAKTDATEN

Ambulante Rehabilitation (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg, Belgien

+32 (0)16 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© Februar 2020 UZ Leuven

Die Weiterverwendung dieses Textes und der Abbildungen ist nur nach Genehmigung durch die Kommunikationsabteilung des UZ Leuven gestattet.

Entwurf und Gestaltung

Dieser Text wurde vom Dienst physikalische Medizin und Rehabilitation in Zusammenarbeit mit der Kommunikationsabteilung erstellt.

Wir freuen uns über Anmerkungen oder Vorschläge zu dieser Broschüre unter communicatie@uzleuven.be.

Verantwortlicher Herausgeber
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Sie können Ihre Krankenakte
einsehen unter
www.mynexuzhealth.be oder

