



Nekschool: revalidatieprogramma voor personen met nek- en middenrugklachten

informatie voor patiënten

INLEIDING

Nekklachten kunnen heel ingrijpend zijn. Bij activiteiten die u vroeger probleemloos uitvoerde, wordt u nu geconfronteerd met de beperkingen van uw lichaam. De pijn is nooit echt weg of keert regelmatig terug. Naarmate deze pijnperiodes toenemen in frequentie en/of intensiteit, kan dit u langs de ene kant ongerust maken en kan het een zekere angst veroorzaken voor het uitvoeren van bepaalde bewegingen of activiteiten. Langs de andere kant zal u misschien de pijn negeren en zo te vaak over uw grenzen gaan.

Wellicht heeft u voor uw nekpijn al een arts geraadpleegd en misschien bent u al in behandeling geweest bij een kinesitherapeut, osteopaat of een andere therapeut. Deze behandelingen geven vaak een goed maar tijdelijk resultaat. U heeft mogelijk nood aan meer omkadering en/of aan een behandeling vanuit verschillende invalshoeken.

Met dit revalidatieprogramma willen wij u helpen om zelf uw klachten actief aan te pakken en om het vertrouwen in uw lichaam te herstellen. Ook begeleiden we u in het begrijpen en het in handen nemen van alle aspecten die invloed hebben op uw klachten. De sterkte van het programma ligt in de combinatie van groepslessen over algemene thema's enerzijds, en individuele therapieën voor uw specifieke noden anderzijds.

REVALIDATIEPROGRAMMA NEKSCHOOL

De nekschool is een interdisciplinair programma voor mensen met aanslepende klachten ter hoogte van de nek en/of middenrug. In

het programma komen verschillende disciplines aan bod. Er worden therapieën aangeboden door een kinesitherapeut, een psycholoog en een ergonoom, in samenspraak met een arts fysieke geneeskunde en revalidatie.

Aan de hand van educatie, oefensessies, kinesitherapie, psychosociale begeleiding en/of ergonomisch advies streven we in groep en individueel de volgende doelstellingen na:

- ✓ Informatie geven over het ontstaan en de preventie van nekklachten. De balans vinden tussen belasting en belastbaarheid vormt hierbij de kerngedachte.
- ✓ Opbouw van basisstabiliteit van de nek, aanleren van functionele vaardigheden, opbouw van basisconditie, vertrouwen in en voeling met het eigen lichaam krijgen en leren ontspannen.

WIE KAN DEELNEMEN

Het nekschoolprogramma richt zich tot mensen met mechanische nek- en/of middenrugklachten die gebaat zijn bij een meer diepgaande aanpak. De arts van fysieke geneeskunde en revalidatie bepaalt of u hiervoor in aanmerking komt.

Wij verwachten dat u gedurende acht opeenvolgende weken de nekschoollessen van telkens twee uur volgt. Na de initiële evaluaties en in overleg met het team wordt nagegaan wat uw specifieke individuele noden zijn en welke aanvullende therapieën u eventueel nog kan volgen.

TE VOLGEN STAPPEN

Stap 1. Afspraak bij een arts van fysische geneeskunde en revalidatie

- ✓ U heeft nog geen verwijzing voor de nekschool. U maakt een afspraak via 016 34 25 60 bij een arts van UZ Leuven gespecialiseerd in wervelkolomaandoeningen. Deze arts kan u, indien aangewezen, doorverwijzen naar de dienst fysische geneeskunde en revalidatie. In dit geval zal er eerst ook nog een grondige evaluatie van uw klachten gebeuren.
- ✓ U heeft al een verwijzing voor de nekschool, op advies van uw huisarts of een arts-specialist. U maakt een afspraak bij een arts van fysische geneeskunde en revalidatie in UZ Leuven via 016 33 87 99. De arts zal nagaan of u inderdaad in aanmerking komt voor het volgen van de nekschool of dat een andere behandeling meer geschikt is.
- ✓ U heeft al een voorschrift voor de nekschool van een arts van fysische geneeskunde en revalidatie in UZ Leuven. U kan een concrete afspraak maken voor het opstarten van het nekschoolprogramma via 016 33 87 99.

Stap 2. Het nekschoolprogramma

Algemeen

- Acht deelnemers per nekschoolgroep
- Acht nekschoollessen van telkens twee uur, één les per week
- Indien nodig aangevuld met geïndividualiseerde therapieën

Evaluatie bij aanvang van nekschool

Voor de start van het programma krijgt u een kinesitherapeutisch onderzoek met aansluitend een kennismakingsgesprek met de psycholoog. Deze evaluaties omvatten een houdings- en bewegingsonderzoek

en oriënterende gesprekken. Aanvullend vragen wij u om een aantal functionele en psychosociale vragenlijsten over nekklasten in te vullen. Al deze bevindingen worden tijdens een interdisciplinair teamoverleg besproken, waarna uw traject wordt uitgestippeld.

Nekschoollessen in groep

Tijdens het eerste uur geeft de kinesitherapeut, de arts of de psycholoog de nodige theoretische informatie.

- Les 1. Ontstaan en behandeling van nek- en middenrugklachten – Doelstellingen van de nekschool – Ergonomie van liggen
- Les 2. Wat zijn nek- en middenrugklachten? – Medische en therapeutische aanpak
- Les 3. Basisprincipes voor preventie en herstel van klachten
- Les 4. Ergonomie van zitten
- Les 5. Invloed van pijn op het leven
- Les 6. Tillen, dragen en verplaatsen van voorwerpen – Dagelijkse activiteiten in en uit huis
- Les 7. Aanvaarden, doseren en communiceren
- Les 8. Wat is pijn? – Wat doen bij acute pijn? – Sportactiviteiten – Uitleg over reconditionering

Na een korte pauze ligt het accent op de oefeningen:

- Houdingsbewustzijn
- Stabiliserende oefeningen
- Mobiliserende oefeningen
- Functionele oefeningen: heffen, poetsen ...
- Relaxatie





Aanvullende therapieën

- ✓ Geïndividualiseerde oefensessies (conditie, houding, stabiliteit, mobiliteit, functionele training ...) in de fitnesszaal en/of in het zwembad
- ✓ Individuele kinesitherapie (manuele therapie, oefentherapie, taping ...)
- ✓ Individueel ergonomisch advies (over werk, bedsysteem, ergonomische hulpmiddelen ...)
- ✓ Gesprekken met de psycholoog (over werkhervatting of heroriëntering, pijn, angst, leren doseren, slaapproblemen, stresshantering ...)
- ✓ Workshop over beeldschermwerk, beter slapen en/of stresshantering (groepsles van telkens twee uur)
- ✓ Reconditionering: na de herevaluatie is het mogelijk om de training verder te zetten gedurende maximaal zes maanden

Herevaluatie van de nekschool

Na acht weken komt u op herevaluatie bij de kinesitherapeut en de arts. We bespreken uw evolutie en gaan samen met u na wat de mogelijke volgende stappen kunnen zijn. Uw revalidatie kan verlengd worden (individuele therapie en/of reconditionering) of hier beëindigd worden. Tijdens een periode van maximaal zes maanden kan u maximaal 36 beurten therapie volgen. Als het programma verdergezet wordt, komt u voor een laatste keer op eindevaluatie wanneer u alle therapieën heeft afgerond.

Stap 3. Afsluiten nekschooldossier bij de arts van fysieke geneeskunde en revalidatie

Tijdens een consultatie bij de arts van fysieke geneeskunde en revalidatie wordt een eindbalans opgemaakt.

KOSTPRIJS

Er wordt een therapeutische verstrekking aangerekend per dag dat u aanwezig bent voor de nekschool, ongeacht hoeveel therapeuten van het programma u behandeld hebben. Het ziekenfonds betaalt een groot deel van deze factuur.

CONTACTGEGEVENS

Ambulante revalidatie (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapietoren

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

madtherapietoren@uzleuven.be

© september 2019 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie in samenwerking met de dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/700480.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever
UZ Leuven
Herestraat 49
3000 Leuven
tel. 016 33 22 11
www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via www.mynexuzhealth.be
of download de app

