



# Revita: revalidatieprogramma voor personen met rugklachten

informatie voor patiënten

## INLEIDING

Rugklachten 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 rugpijn 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 dit programma ligt in de combinatie van groepslessen over algemene thema's enerzijds, en individuele therapieën voor uw specifieke noden anderzijds.

## REVALIDATIEPROGRAMMA REVITA

Revita is een interdisciplinair programma voor mensen met subacute of chronische klachten ter hoogte van de rug. In het programma

komen verschillende disciplines aan bod. Er worden therapieën aangeboden door een kinesitherapeut, een psycholoog en een ergonomo, in samenspraak met een arts fysische 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 rugklachten. De balans vinden tussen belasting en belastbaarheid vormt hierbij de kerngedachte.
- ✓ Opbouw van de basisstabiliteit van de rug, aanleren van functionele vaardigheden, opbouw van basisconditie, vertrouwen in en voeling met het eigen lichaam krijgen en leren ontspannen.

## WIE KAN DEELNEMEN

Revita richt zich tot mensen met mechanische rugklachten, die gebaat zijn bij een meer diepgaande aanpak. De arts van fysische geneeskunde en revalidatie bepaalt of u hiervoor in aanmerking komt.

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

## TE VOLGEN STAPPEN

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

- ✓ U heeft nog geen verwijzing voor revita. U maakt een afspraak bij een arts in UZ Leuven die gespecialiseerd is in wervelkolomproblemen via 016 34 25 60. In dit geval gebeurt er eerst ook nog een grondige evaluatie van uw medische klachten.
- ✓ U heeft al een verwijzing voor revita, 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 het revitaprogramma of dat een andere behandeling meer geschikt is. Komt u in aanmerking, dan kan u concrete afspraken voor het opstarten van het revitaprogramma maken via 016 33 87 99.

### Stap 2. Het revitaprogramma

#### Algemeen

- Acht deelnemers per groep
- Elke sessie duurt twee uur, gemiddeld twee sessies per week
- Rugschool in de eerste helft van de week
- Geïndividualiseerde therapieën in de tweede helft van de week

#### Evaluatie bij aanvang van revita

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 rugklachten in te vullen. Al deze bevindingen worden tijdens een interdisciplinair teamoverleg besproken, waarna uw traject wordt uitgestippeld.

### Revitalessen in groep

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

- Les 1. Ontstaan en behandeling van rugklachten – Doelstellingen van revita
- Les 2. Wat zijn rugklachten – Medische en therapeutische aanpak
- Les 3. Basisprincipes voor preventie en herstel van klachten
- Les 4. Invloed van pijn op het leven
- Les 5. Ergonomie van zitten en liggen
- 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, bedstelsysteem, 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 revita

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. Indien het programma verdergezet wordt, komt u voor een laatste keer op eindevaluatie wanneer u alle therapieën heeft afgerond.

### Stap 3. Afsluiten revalidatie dossier 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 revalidatie, ongeacht hoeveel therapeuten van het programma u behandeld hebben. Het ziekenfonds betaalt een groot deel van deze factuur.

Volgt u het programma met goedkeuring van Fedris, dan betalen zij u het remgeld terug en geven een verplaatsingsvergoeding.

## CONTACTGEGEVENS

Ambulante revalidatie (E 200)

UZ Leuven campus Pellenberg, therapeuten

Weligerveld 1, 3212 Pellenberg

016 33 87 99

madtherapeuten@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/700482](http://www.uzleuven.be/brochure/700482).

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via [communicatie@uzleuven.be](mailto:communicatie@uzleuven.be).

Verantwoordelijke uitgever  
UZ Leuven  
Herestraat 49  
3000 Leuven  
tel. 016 33 22 11  
[www.uzleuven.be](http://www.uzleuven.be)

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier  
via [www.mynexuzhealth.be](http://www.mynexuzhealth.be)  
of download de app

