

U komt 2 keer per week. In onderstaande tabel ziet u de mogelijke momenten van de oefensessies.

Maandag	Oefensessie	17u-19u
Dinsdag	Oefensessie	10u30-12u30 15u-17u
Donderdag	Oefensessie	10u30-12u30 12u30-14u30

De 4 informatiemodules liggen op bepaalde tijdstippen vast tijdens de periode dat u rugschool volgt. U kan kiezen of u de informatie modules op een maandagnamiddag of op een woensdag- of donderdagavond volgt.

De conditietest wordt bij het begin van de rugschool en op het einde van de rugschool op een maandagavond tussen 17u en 18u gepland.

U kan instappen in de rugschool op elk moment doorheen het jaar nadat de revalidatie-arts u op consultatie onderzocht heeft en beslist heeft dat u in aanmerking komt voor de rugschool.

## Contact

Secretariaat  
fysische geneeskunde  
en revalidatie

T 02 257 56 60



# Rugschool

## Doel van de rugschool

Chronische lage rugpijn zorgt voor beperkingen bij het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Wanneer u rugpijn heeft, gaat u uw rug ontzien, waardoor u op termijn steeds minder arbeid kan verrichten. Onderzoek heeft aangetoond dat een verminderde conditie de kans op rugklachten verhoogt. Het doel van de rugschool is het doorbreken van deze cirkel van dalende conditie en activiteit. U leert een correcte lichaamshouding aan en u versterkt uw rug- en buikspieren. U krijgt tips om uw rug minder te belasten tijdens uw dagelijkse activiteiten.

## Wie komt in aanmerking voor de rugschool?

De revalidatiearts ziet u eerst op raadpleging en beslist of u in aanmerking komt voor de rugschool. De rugschool richt zich tot iedereen die gemotiveerd is om zijn/haar rugprobleem aan te pakken aan de hand van een intensief schema van 36 sessies: 32 oefensessies (2 uur per sessie) en 4 informatiemodules. U komt 1 à 2 keer per week (liefst 2 keer per week, zodat de 36 sessies binnen de 6 maanden afgerond zijn).

De mutualiteit betaalt deze rugschool éénmalig gedeeltelijk terug en de termijn waarbinnen de terugbetaling wordt voorzien, bedraagt 6 maanden.

## Het programma

De rugschool wordt gegeven door een multidisciplinair team dat bestaat uit revalidatieartsen, kinesitherapeuten, ergotherapeuten en psychologen. De revalidatieartsen volgen u op via evaluatiegesprekken.



De rugschool bestaat uit

- 32 oefensessies (2 uur per sessie, 1 à 2 keer per week):

De kinesisten begeleiden u bij de oefeningen ter stabilisatie van de rug en bij de conditietraining. De ergotherapeuten leren u tijdens de oefensessies een correcte lichaamshouding aan. De ergotherapeut-ergonoom zal gedurende een individuele sessie verder ingaan op de mogelijke aanpassingen van de omgeving thuis en op uw werkplaats.

- 4 informatiemodules :

- o Module 1:
  - uitleg over de bouw van de rug en over de oorzaken van rugpijn: de les wordt gegeven door een van de revalidatieartsen.
  - uitleg over de biologische, psychosociale en sociale factoren die pijn beïnvloeden: de les wordt gegeven door een van de psychologen.
- o Module 2:

Aanleren van basisoefeningen voor thuis en advies ivm sporten: de les wordt gegeven door een van de kinesisten.
- o Module 3 en 4:

Aanleren van juiste technieken en houding tijdens het uitvoeren van dagelijkse activiteiten: deze 2 lessen worden gegeven door een van de ergotherapeuten.