

David Back Concept Wervelzuilrevalidatie



Wij brengen u in beweging

AZ Nikolaas
Revalidatiecentrum campus Sint-Niklaas
Hospitaalstraat 10
9100 Sint-Niklaas
Revalidatie.sint-niklaas@aznikolaas.be

Wat?

De wervelzuilrevalidatie is een intensief revalidatieprogramma waarbij langer bestaande wervelzuilklasten multidisciplinair behandeld worden.

Eenzijds wordt intensief gewerkt aan het versterken van de verschillende spiergroepen rondom de wervelzuil. Toename in spierkracht van deze spieren leidt tot een betere ondersteuning van de pijnuitlokkende structuren van de wervelzuil.

Via een test wordt eerst een volledig profiel gemaakt waarbij alle gegevens verwerkt worden met een computer. Aan de hand van deze resultaten beslist de revalidatiearts welke aanpak het meest zinvol is en wordt een individueel oefenschema opgesteld, dat 2 maal per week uitgevoerd wordt op de speciaal ontworpen toestellen. Deze oefensessies vinden in kleine groepen plaats onder leiding van een kinesitherapeut.

Daarnaast wordt ook aandacht gegeven aan opwarming, grondoefeningen, een uitgebreid rugschool- en ergonomieprogramma, toelichting van de psycholoog en de ergotherapeut.

Indien nodig kan er nog een individuele pijnbehandeling of individuele psychologische begeleiding toegevoegd worden aan het schema.

Wie?

Het David Back Concept is niet bedoeld voor mensen met acute rug- of nekpijn. Het is zinvol indien rug- en nekpijn vaak terugkomt of blijft duren. Zo komen mensen met facetlijden, discuslijden, discushernia, whiplashtrauma en na rugheilkunde wel in aanmerking.

Wanneer?

Een volledig oefenprogramma neemt 3,5 maanden in beslag met 2 sessies per week van telkens 2 uur.

We werken met de combinaties maandag-woensdag en dinsdag-donderdag. Na uw consultatie bij de revalidatiearts wordt een startdatum afgesproken.

Waar?

Revalidatiecentrum AZ Nikolaas te Sint-Niklaas.

Hoe?

Deze toestellen laten slechts één beweging toe, zodat compensaties uitgesloten zijn. Zowel de beweeglijkheid als de kracht kan getraind worden. De David Back toestellen zorgen op een ingenieuze manier voor een zeer nauwkeurige dosering van kracht op elk moment van de beweging, zodat pijngrenzen perfect kunnen gerespecteerd worden en een maximaal trainingseffect kan bekomen worden.

Het staat wetenschappelijk vast dat dit specifieke programma de spierkracht en beweeglijkheid van de wervelkolom doet toenemen, waardoor de pijn aanzienlijk wordt verminderd.

Alle oefeningen worden uitgevoerd onder begeleiding van speciaal opgeleide therapeuten. Het revalidatieteam staat onder leiding van een revalidatiearts en bestaat uit gespecialiseerde kinesitherapeuten, ergotherapeuten en een psycholoog.

Er wordt veel aandacht besteed aan de individuele noden op het gebied van beroep of dagelijkse bezigheden. In bepaalde lessen wordt gebruik gemaakt van een video om de bewegingen goed te kunnen evalueren.

Kostprijs?

Als patiënt betaalt u hiervoor enkel het remgeld, wat vergelijkbaar is met 1 kinesitherapiebehandeling. Per maand krijgt u hiervan een factuur opgestuurd.

Is uw lage rugpijn gerelateerd aan uw beroep? Dan kan u uw arbeidsgeneesheer contacteren om na te gaan of u in aanmerking komt voor een tegemoetkoming via Fedris (Federaal agentschap voor beroepsrisico's). Deze tegemoetkoming kan uw persoonlijk aandeel en de verplaatsingskosten tussen uw woonplaats en het revalidatiecentrum bevatten.

Vereisten

Het concept is gebaseerd op actieve medewerking van de patiënt waarbij hij doorheen het programma voortdurend gestimuleerd wordt om de vicieuze cirkel van minder beweging te doorbreken.

Het wordt dan ook voortdurend benadrukt dat een blijvende verbetering enkel mogelijk is als de rug- of nekpatiënt zijn/haar lot zelf in handen neemt. Een hulp bij de motivatie is de feedback die men krijgt bij het hertesten.

Het programma is pluridisciplinair. Hiervoor is een akkoord nodig van de adviserend geneesheer. Een verwijzing gebeurt dan ook steeds na afspraak met het revalidatiecentrum en de revalidatiearts.

Gemakkelijke kledij is gewenst voor test- en oefentherapie.



Voor verdere inlichtingen kan u steeds terecht op het secretariaat van het revalidatiecentrum.

☎ 03/760 22 44