

i

Patiënteninformatie

Dienst Revalidatie

Wervelzuilschool
Rug - Nek
Behandeling en preventie



AZ Maria Middelaers

Gezondheids**Zorg** met een Ziel

WERVELZUILSCHOOL

Het ontstaan van rug- en nekpijn is zeer complex en meestal aangeboren, functioneel of mechanisch.

Onder mechanische oorzaken verstaan we:

- Slechte lichaamshouding.
- Gebrek aan spierkracht en conditie.
- Herhaalde verkeerde bewegingen en houdingen.
- Vermoeidheid.
- Overbelasting.
- Stress.

Deze klachten kunnen aanleiding geven tot lumbago, ischias, discus hernia, artrose, nek- en hoofdpijn.

Bij deze problematieken is de wervelzuilschool een nuttige complementaire behandeling.

Men heeft daarbij als doel de klachten te voorkomen, en de patiënten aan het nadenken te zetten, zodat zijzelf tot een oplossing kunnen komen.

De patiënt leert inzicht te verwerven in houdingen en bewegingen die hij aanneemt en die hij uitvoert/does bij de activiteiten van het dagelijkse leven.

Inhoud

- Anatomie van de wervelzuil.
- Bewust worden van houdingen en bewegingen.
- Aandacht voor foutieve houdingen en bewegingen.
- Aanleren van rugvriendelijke technieken bij zitten, staan, liggen, tillen, ...
- Oefeningen.
- Relaxatie.
- Omgaan met pijn.

Doelgroep

- Artrose.
- Discus hernia.
- Overbelasting.
- Chronische rugklachten.
- Postoperatief.
- Na whiplash.
- Spanningshoofd- en nekpijn.
- Preventief en informatief.



Plaats

Revalidatiecentrum
AZ Maria Middelaes
campus Maria Middelaes
Kortrijksesteenweg 1026
9000 Gent

Wanneer

Ofwel
zeven lessen op maandag en woensdag
van 19 tot 21 uur.

Ofwel
acht opeenvolgende dinsdagen
van 12 tot 14 uur.

Bijkomende informatie

Heeft u nog vragen, aarzel niet om ons
te contacteren op het telefoonnummer
09 260 71 10.

10 GEBODEN VOOR DE RUG

- 1 Let op uw lichaamshouding
- 2 Behoud de natuurlijke krommingen van de wervelzuil
- 3 Vermijd het tillen van zware lasten
- 4 Til vanuit de benen en buig door de knieën en heupen
- 5 Werk nooit boven schouderhoogte
- 6 Vermijd langdurig staan
- 7 Doe aan lichaamsbeweging
- 8 Zorg voor een goed slaapcomfort
- 9 Streef naar een goede zelfzorg
- 10 Doe dagelijkse oefeningen



Hoe bereik je het ziekenhuis?

- De autosnelweg E40 afrit 14:

richting "R4" nemen en de wegwijzers "Maria Middelaes" volgen. Rij door de centrale laan van de Expo-parking en sla vóór de rotonde rechtsaf. Rij langsheen de Ringvaart tot u het ziekenhuis aan de rechterkant van de weg ziet.

- De spoorweg:

halte Gent, Sint-Pietersstation. Aansluitend kan u de bus nemen.

- De tram of bus:

tram nr. 1 tot halte "Maaltepark" van Sint-Pietersstation tot halte "Maaltepark": stadsbussen nr. 76, 77 en 78.

Dienst Revalidatie

Neem de ingang van het gebouw Heelkunde (bovenop de brug) en volg in de inkomhal de gang naast de opname (Revalidatiecentrum).

Mei 2009 - 282



AZ Maria Middelaes



Gezondheids**Zorg** met een Ziel

tel.: 09 260 60 60, www.azmmsj.be

Campus Maria Middelaes: Kortrijksesteenweg 1026, 9000 Gent

Campus Sint-Jozef: Kliniekstraat 27, 9050 Gentbrugge