

Rugrevalidatie

Sint-Maria Halle
ALGEMEEN ZIEKENHUIS

INFORMATIE

De intensieve rugrevalidatie die de Dienst **Fysische Geneeskunde & Revalidatie** in AZ Sint-Maria aanbiedt, richt zich op:

- Het versterken van het spierkorset (buik- en rugspieren) en het verbeteren van de algemene fitheid.
- Het verbeteren van je bewegingen, houdingen, werkmethodes, werkruimtes en werkmaterialen.

Het uiteindelijke doel is het verbeteren van de belastbaarheid van de rug en het verminderen van de rugbelasting waar mogelijk, zodat je minder rugklachten ervaart.

Overleg met je arts of deze rugrevalidatie geschikt is voor jou.

Deze intense rugrevalidatie bevat **15 oefenweken** (30 sessies) en mogelijkheid tot 6 bijkomende sessies.

Gedurende deze 15 weken kom je tweemaal per week. We proberen zo veel mogelijk vaste dagen en tijden aan te houden.

De meest gebruikte combinaties zijn:

- **dinsdag + donderdag**
- **woensdag + vrijdag**

Indien dit niet mogelijk is wordt er samen met de patiënt naar een andere oplossing gezocht.

Elke oefensessie duurt ongeveer 2 uur. Per sessie van 2 uur betaal je zelf ongeveer € 8 via de ziekenhuisfactuur. Voor zowel de intake als de eindevaluatie bij de revalidatiearts betaal je zelf ongeveer € 25. De rest van de kostprijs wordt gedekt door je mutualiteit.

De mogelijke tijdsblokken zijn:

- 8u - 10 u
- 10u - 12u
- 13u - 15u
- 15u - 17u

Het is belangrijk dat je goed informeert bij je werk of school, zodat je een haalbaar therapieschema kiest.

Elke 5 weken kan er een nieuwe groep starten.

Je zal eenmalig een gesprek hebben met onze psycholoog. Dit enerzijds om het effect van je klachten op je welzijn in te schatten. Zij biedt ook een luisterend oor en verwijst je zo nodig door voor verdere informatie of begeleiding.

Tijdens de oefensessies train je op de **Tergumed-toestellen** en **conditietoestellen**. Daarnaast krijg je ook oefeningen van de **kinesitherapeut** (houdingsbewustzijn, spierversterkende oefeningen, enz.) en **ergotherapeut** (advies en oefening rond rugvriendelijke bewegingen/houdingen tijdens dagelijkse activiteiten).

Om deel te kunnen nemen aan de rugrevalidatie is een voorafgaande **consultatie met een revalidatiearts** van onze dienst noodzakelijk. Hiervoor maak je een afspraak op het secretariaat van de Fysische Geneeskunde (zie telefoonnummer onderaan). Deze consultatie vindt altijd plaats op een maandag. Aan het einde van de rugrevalidatie is er ook een eindevaluatie met de arts gepland.



Heb je na het lezen van deze folder nog vragen over het rugrevalidatie-programma?
Dan kun je ons op weekdagen altijd contacteren tijdens de kantooruren.

FYSISCHE GENEESKUNDE & REVALIDATIE
Tel. 02 363 64 30

RUGREVALIDATIE
Tel. 02 363 64 39
rugrevalidatie@sintmaria.be

Algemeen Ziekenhuis Sint-Maria vzw
Ziekenhuislaan 100 | 1500 Halle
tel. +32 (0)2 363 12 11 | www.sintmaria.be

F 4
01.2026