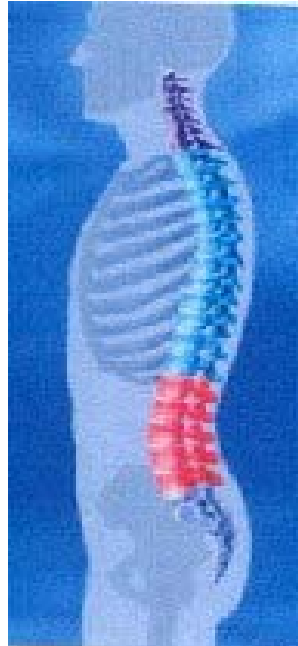


Rugscholing



Lage rugklachten

Rugpijn is een veel voorkomende klacht, waarbij verschillende factoren een rol kunnen spelen. Van de bevolking heeft 80% ooit last van lage rugklachten. De klachten zijn bij 90% van de mensen niet-specifiek, hetgeen betekent dat er sprake is van een niet duidelijke onderliggende oorzaak van de klacht.

Als een van de behandelmogelijkheden voor lage rugklachten kennen we de laatste jaren de uit Zweden afkomstige rugschool. Rugscholen zijn cursussen, die veelal in groepsverband worden gegeven en bestaan uit een aantal lessen. Het principe waarop rugscholen gebaseerd zijn, is dat door middel van voorlichting en training, kennis en vaardigheden vergroot worden. Centraal staat de beheersing van het rugpijnprobleem door de patiënt.

Een rugscholing is een programma voor patiënten met lage rugklachten, die langdurig aanwezig blijven of die telkens weer terug komen. Het programma bestaat enerzijds uit audiovisuele instructie de lage rug betreffende en anderzijds uit een oefenprogramma, waarin het getoonde praktisch onderricht en geoefend wordt.

Tevens besteedt men aandacht aan ergonomische aspecten en de individueel praktische toepassingen hiervan.

Rugscholing

- cursus in groepsverband.
- gegeven door fysiotherapeut.
- voor aanvang individuele intake.
- theorie: in de bijeenkomsten komt de theorie over a-specifieke lage rugklachten aan de orde.
- praktijk: oefenprogramma met instructie en uitvoering van oefeningen, opbouwen van conditie.
- na de 4^e week en aan het einde van de cursus vindt er een evaluatie plaats.

Doelgroep

- mensen die al meer dan 3 maanden kampen met lage rugklachten.
- mensen waarbij de rugklachten vaker terugkomen.
- mensen tussen de 20 en 65 jaar.

Doel

- inzicht geven in lage rugpijn.
- leren omgaan met lage rugpijn.
- opbouwen van conditie, kracht, stabiliteit, coördinatie en mobiliteit.
- aanleren ergonomische vaardigheden.
- juiste manier van tillen aanleren.
- ontspanningstechnieken aanleren.

Cursusduur

Duur is in totaal 8 weken, het zijn bijeenkomsten van 1 uur, 1x per week.

Kosten

De meeste aanvullende verzekeringen vergoeden de kosten, dit is afhankelijk van uw aanvullend pakket en van de zorgverzekeraar. Indien de vergoeding niet toereikend is of als de kosten niet vergoed worden zijn deze voor eigen rekening. De kosten voor de totale cursus bedragen € 150,- + individuele intake.

Aanmelden

Bent u geïnteresseerd in deze cursus neemt u dan contact op met uw huisarts of fysiotherapeut. Zij kunnen bepalen of u in aanmerking komt voor deze cursus.

Daarnaast zal er voor de start van de cursus een individuele intake plaatsvinden, zodat de cursusleider op de hoogte is van uw klachten.

Bij enkele zorgverzekeraars heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig om voor vergoeding van de cursus in aanmerking te komen.



St. Willibrordusstraat 33a
5351 ED Berghem

Tel: 0412-401764
Fax: 0412-404940