



RUGSCHOOL

Actieve nek- en rugrevalidatie

volgens het David Back Concept



Vzw Werken Glorieux | az Glorieux

Glorieuxlaan 55, B-9600 Ronse

T 055 23 30 11, F 055 23 30 22

www.azglorieux.be, info@azglorieux.be

11/04/2017
FYG09_NL

WAT

DBC is een actieve en individuele training van nek-, buik- en rugspieren op speciaal daartoe ontwikkelde toestellen met aansluitende rugsparende technieken en tips.

DOELGROEP

Iedereen die eindelijk van zijn nek- of rugklachten af wil zijn.

Iedereen die nek- of rugklachten wil voorkomen.

WAAROM

Nek- en rugklachten zijn één van de belangrijkste klachten in de actuele gezondheidsproblematiek.

Nek- en rugklachten zorgen zeer snel voor een gedaalde functionaliteit en hebben daardoor snel een invloed op de gemoedstoestand en participatie in het dagelijks leven (sociaal en fysiek).

HOE

Na het opmaken van uw persoonlijk profiel krijgt u een individueel oefenprogramma.

Inhoud

1. Voorafgaandelijke functionele en psychosociale analyse.
2. Informatie over mechanische factoren die de aantasting van de wervelzuil bevorderen. Uitleg over rugondersteuning. Bespreking van de emotionele en psychologische factoren die de pijn in stand kunnen houden.
3. Rugsparende technieken praktisch aanleren: houdingscorrectie, hef- en tiltechnieken, slaaphouding.
4. Individuele begeleiding.
5. Fysieke conditie bevorderen!
6. Ergonomie: aanpassing van de omgeving: bureaustoel en -tafel, autostoel, bed (matras).
7. Functionele en psychosociale evaluatie op het einde van de behandeling.

De reeks is slechts éénmaal per verzekerde aanrekenbaar. Hierbij geldt een maximum van 36 verstrekkingen, max. 2 maal per week, gedurende een periode van 6 maanden. Eén sessie duurt gemiddeld 2uur.



OPENINGSUREN

Van maandag tot vrijdag:

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

Extra avonduren op maandag en donderdag:
17u – 19u

PRAKTISCH

Maak een afspraak met één van de revalidatie-artsen van het ziekenhuis, Dr. K. Vandenecker of Dr. L. Huyghebaert via het secretariaat op het nummer 055/23 36 52.

Revalidatie:

Tel. 055/23 60 44

Mail : revalidatie.secretariaat@werken-glorieux.be

AFSPRAAK

Datum:

Uur:

Afdeling:

Gelieve op tijd aanwezig op uw afspraak.
Als u onverhoopt de afspraak niet kunt nakomen, wilt u dan tijdig contact opnemen met de dienst Revalidatie op 055/23 60 44.