



INFORMATIEBROCHURE

KEI-traject rug- en nekrevalidatie

Beste revalidant

Van harte welkom in het Koningin Elisabeth Instituut, kortweg het KEI.

Met deze brochure willen we u ten gronde informeren over de opstart en het verloop van uw **revalidatietraject voor lage rugpijn, bekkenpijn of nekklachten**.

INHOUDSTAFEL:

- I. Visie en missie
- II. Inleiding
- III. Doelstellingen en indicaties
- IV. Revalidatietraject
- V. Team
- VI. Aanwezigheidsbeleid
- VII. Financieel beleid
- VIII. Praktisch

I. Missie en visie

Het Koningin Elisabeth Instituut (KEI) wil, als revalidatieziekenhuis aan zee, een referentie zijn voor **revalidatie op maat**.

Vanuit die invalshoek hebben het az West en het KEI in het kader van hun duurzame samenwerking in 2019 besloten om de revalidatiebehandelingen i.h.k.v. rug- en neklijden te centraliseren in het revalidatieziekenhuis KEI. Consultaties bij artsen-specialisten fysische geneeskunde en revalidatie blijven wel in beide ziekenhuizen doorgaan. **Op die manier bundelen beide ziekenhuizen verder de krachten voor patiënten van de regio Westhoek en Westkust.**

Het KEI streeft ernaar steeds **kwalitatieve zorg** aan te bieden op alle niveaus, deze te meten en stelselmatig te verbeteren.



Om deze kwalitatieve zorg te waarborgen en om onze diverse revalidatietrajecten op maat te kunnen aanbieden, geloven we heel sterk in de meerwaarde van de **kringvisie** als revalidatieconcept.

Dit model benadrukt het **multidisciplinair teamwerk** en ziet ieder lid van het team – ook u als revalidant – als een gelijkwaardige en voorname schakel die bijdraagt tot het uiteindelijke succes. Als revalidant hebt u het centrale puzzelstuk in handen: uw ervaring, informatie en motivatie zijn van cruciaal belang en bepalen mee de doelstellingen en het succes van uw revalidatietraject.

II. Inleiding

70% tot 80% van alle volwassenen wordt vroeg of laat geconfronteerd met lage rugpijn, bekkenpijn of nekklachten en dit ongeacht het werk dat zij uitvoeren.

Op basis van de oorsprong is er een onderscheid tussen 'aspecifieke' en 'specifieke' klachten. Bij aspecifieke klachten kan geen duidelijk onderliggende aandoening of oorzaak gevonden worden. Bij specifieke klachten is dit wel het geval.

Op basis van de duurtijd is er een evolutie van **acute** (<6 weken) naar **subacute** (6 tot 12 weken) en **chronische** (>12 weken) klachten. Indien een acute klacht aanblijft en dus neigt naar een chronisch probleem, ontstaat een pijnproblematiek die een belangrijke indicatie vormt voor rug- en nekrevalidatie. Bewegingsangst uit schrik om pijn te veroorzaken, speelt hierbij vaak een grote rol. We noemen dit 'kinesiofobie'.

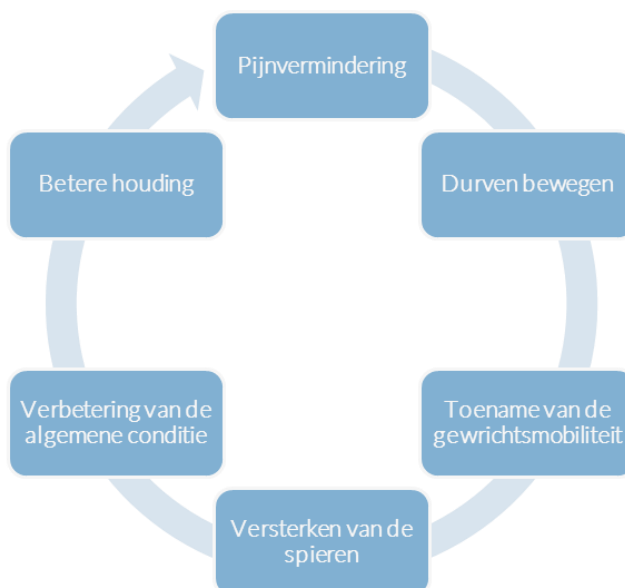
Wetenschappelijke studies tonen aan dat een **tekort aan beweging** veelal de oorzaak is van **verzwakking** van de spieren, waardoor een **spieronevenwicht** ontstaat. De algemene lichamelijke conditie zal eveneens snel afnemen ('deconditionering' of 'disuse').

De verzwakte staat van het lichaam (of delen ervan) die ontstaan is, zorgt ervoor dat iemand bij beweging sneller pijn zal voelen. Het **vicieuze pijnpatroon** waarbij iemand steeds minder zal bewegen (vaak in combinatie met een andere manier van bewegen of compensatie), draagt m.a.w. bij aan het in stand houden van de pijnklachten. Uiteindelijk is bij chronische pijn de pijn zelf het probleem geworden en niet langer de onderliggende beschadiging.

III. Doelstellingen en indicaties

Pijnklachten dus, maar wat doen we ermee? Het doel van onze behandelingen is de terugkeer naar een **maximaal niveau van activiteiten** en deelname aan het **sociaal leven** en uiteraard het **voorkomen van chronische klachten en herval**.

We streven naar het doorbreken van het (chronisch) pijnpatroon en willen dit ombuigen naar een **positieve vicieuze cirkel** die o.a. leidt tot pijnvermindering en een betere houding.



Acute klachten

Eenzijds is er de aanpak van de **acute rug- en nekklachten**. Onder begeleiding van de kinesitherapeut wordt een behandelplan op maat gemaakt op basis van de diagnose, de oorzaak en ernst van uw klachten en de klinische bevindingen van uw therapeut. Die neemt hiervoor een uitgebreid functieonderzoek af tijdens de eerste afspraak. De behandeling bestaat uit zachte **manuele technieken** en (indien mogelijk) een **aangepast oefenprogramma**.

Chronische klachten

Anderzijds bieden we u na de behandeling van de acute klachten of na een heelkundige ingreep van de wervelkolom (minimum na 6 weken) de **uitgebreidere rug- en nekrevalidatie**.

Om de vereiste revalidatiedoelstellingen te behalen, wordt samen met u als revalidant een **individueel multidisciplinair programma** opgesteld. Dit bestaat uit verschillende modules: een grondige intake, wekelijkse oefensessies (2x/week), educatieve workshops en een eindevaluatie. Het traject bestaat uit **36 behandelingen** (met de mogelijkheid tot nabehandeling) en wordt afgewerkt binnen een periode van **6 maanden**.

Het behalen van de doelstellingen wordt bewaakt tijdens een wekelijks gestructureerd overlegmoment met het hele team. Indien nodig wordt uw programma aangepast na dit multidisciplinair overleg (MDO). Bespreek zeker op voorhand mogelijke vragen of problemen met uw therapeut(en).

Self-management

In uw herstel is het belangrijk dat u **positieve strategieën** leert ontwikkelen om u aan uw situatie aan te passen. Dit self-management stelt u in staat om de vicieuze cirkel van fysieke achteruitgang door vermijdingsgedrag en angstgevoelens te doorbreken en geleidelijk aan uw normale activiteiten te hernemen.

IV. Revalidatietraject

Het KEI-traject rug- en nekrevalidatie bestaat uit een aantal opeenvolgende stappen.

1. Contact met de revalidatiearts

U maakte zelf of na doorverwijzing van uw huisarts, arts-specialist of arbeidsarts een afspraak bij één van onze **artsen fysische geneeskunde en revalidatie**, dr. Hilde Deldycke of dr. Dirk Vermeersch.

Beide revalidatieartsen zijn ook werkzaam in het az West te Veurne. U kan bijgevolg - volgens uw voorkeur- ook steeds het opstartconsult plannen bij onze partner en vervolgens het revalidatietraject opstarten in het KEI.

Daarnaast zijn dr. Helinton Fonseca en dr. Elke Van den Steen (met hoofdactiviteit in het AZ Sint-Jan Brugge) ook als arts fysische geneeskunde en revalidatie in het KEI actief. Ook bij hen kunt u een afspraak maken in het KEI of in het AZ Sint-Jan.

De arts beslist na een medisch onderzoek of u baat hebt bij behandeling van acute klachten dan wel of u een geschikte kandidaat bent voor het traject rug- en nekrevalidatie. Deze afweging is heel belangrijk aangezien u als revalidant slechts éénmaal in aanmerking komt voor terugbetaling van dit type behandelingen door uw mutualiteit.

Indien u dit wenst kan u met de arts ook de mogelijkheid bespreken om een consult bij één van onze diëtisten vast te leggen. Een evenwichtige voeding en een optimaal lichaamsgewicht dragen zeker en vast bij tot het algemeen eindresultaat.

Na uw doktersconsult bekijkt u samen met een medewerker van het medisch secretariaat (consultatie fysio) op welke momenten u kan komen en krijgt u een overzicht mee van 35 geplande sessies. De laatste sessie (de eindevaluatie) wordt op het einde van het traject door uw therapeuten ingepland. **Het hele traject moet binnen een periode van 6 maanden afgewerkt worden.**

Op maandag en donderdagavond voorzien wij avondsessies van 17u tot 19u. We reserveren deze avondblokken enkel voor beroepsactieve revalidanten en studenten.

2. Intake

Kinesitherapie en ergotherapie

Tijdens uw eerste afspraak in ons revalidatieziekenhuis ontmoet u zowel de ergotherapeut als de kinesitherapeut voor een **uitgebreide anamnese en een lichamelijk onderzoek**. De therapeuten krijgen zo een indruk van de stoornissen (in functie en structuur) die aan de grondslag liggen aan uw beperkingen en/of participatieproblemen. Ze krijgen ook inzicht in de kwaliteit van uw bewegen en in de mate waarin u controle hebt over uw klachten en uw functioneren.

Naast lokale spierdysfunctie en instabiliteit tracht uw kinesitherapeut ook de mogelijke aanwezigheid van bekkeninstabiliteit en disbalans in verder gelegen spiergroepen op te sporen.

Om het kennismakingsmoment met de therapeuten vlot te laten verlopen, vragen wij u om de bijgevoegde 'gegevensbrochure patiënt' thuis nauwkeurig in te vullen en mee te brengen.

Psychologische dienst

Elke patiënt die instapt in het traject wordt tevens gezien door de psychologische dienst voor een verplicht intakegesprek. Deze gesprekken gaan door op vaste momenten, die met u worden besproken door de medewerker van het medisch secretariaat.

Binnen dit gesprek verkent de psycholoog de achterliggende gedachten die gepaard gaan met het vermijden van bepaalde bewegingen en activiteiten, zodat de individuele oefenprogramma's optimaal afgesteld kunnen worden op uw maat.

Indien tijdens dit gesprek of op een later tijdstip zou blijken dat er nood is aan individuele **psychologische begeleiding** kan deze ook voorzien worden.

3. Behandeltraject

Uw behandeltraject bevat verschillende componenten: een individueel oefenprogramma, educatieve workshops en/of individuele behandeling met manuele technieken.

Oefenprogramma

U wordt op de **specifieke rug- en nektoestellen** getest op kracht en uithouding van verschillende rug- en buikspieren, maar ook op de mobiliteit van uw wervelkolom. Dit leidt tot een gericht trainingsprogramma dat u zelfstandig - zij het steeds onder het deskundig toezicht van artsen en therapeuten - afwerkt met een eigen oefenkaart. Deze testen worden nadien meermaals herhaald om evoluties op te sporen en aanpassingen toe te laten aan uw programma.

De oefenkaart is persoonlijk en brengt u bij elke sessie mee. Na het voltooien van uw volledige traject kan u dit kaartje houden. U betaalt daarvoor een kleine kost op de eerste factuur.

Naast toesteltraining worden ook **individuele grond oefeningen** aangeboden onder begeleiding van de kinesitherapeut en/of ergotherapeut. Deze oefeningen vereisen een correcte uitvoering en worden bij voorkeur thuis verder ingeoeft, om het best mogelijke resultaat te bereiken.

Een oefensessie start met een warming-up en eindigt met een cooling-down op de **cardiotoestellen**. De totale duur van één sessie bedraagt ongeveer 2 uur.

Workshops

Onder begeleiding van de ergotherapeut of psycholoog volgt u naast uw oefenprogramma ook een aantal vaste **educatieve workshops**.

Volgende thema's komen aan bod:

- Zitten en zithouding
- Slapen en slaaphouding / bedsysteem
- Rugsparende technieken (ADL – Activiteiten uit het Dagelijks Leven)
- Hef- en tiltechnieken
- Relaxatie (ontspanningstechnieken en stressmanagement)
- Pijneducatie (ontstaan en onderhouden van chronische pijn – rol van psychosociale factoren)

U hebt de mogelijkheid om tijdens elke workshop te oefenen met demomateriaal en krijgt handige tips and tricks mee voor de thuissituatie.

Het volgen van de verschillende topics is **verplicht** en draagt bij tot een **gunstigere outcome** (eindresultaat) van uw revalidatietraject. Indien u toch bepaalde moeilijkheden blijft ervaren, kan u een afspraak maken voor een individuele workshop op maat.

Bespreek met uw ergotherapeut de planning van uw workshops.

Manuele technieken

Indien nodig krijgt u van uw kinesitherapeut een individuele behandeling op de behandeltafel die verschillende **mobilisatie- en zachte weefseltechnieken** omvat. Deze bieden een klinisch voordeel bij pijnbestrijding en het verbeteren van de lokale functie.

Deze technieken omvatten geen massage. Massagetechnieken zijn uiteraard heel deugdzaam, maar dragen niet bij tot het herstel van uw rug- of nekprobleem.

Wij werken graag met **evidence-based technieken**. Dit zijn behandelmethoden waarvan het effect wetenschappelijk aangetoond werd. U hebt daar als revalidant het meeste baat bij.

4. Eindevaluatie

Op het einde van uw traject wordt een **uitgebreide eindevaluatie** afgenomen waarin u zwart op wit een beeld krijgt van de gemaakte vooruitgang. Dit geeft tevens een indicatie tot eventuele nabehandeling in ons revalidatieziekenhuis.

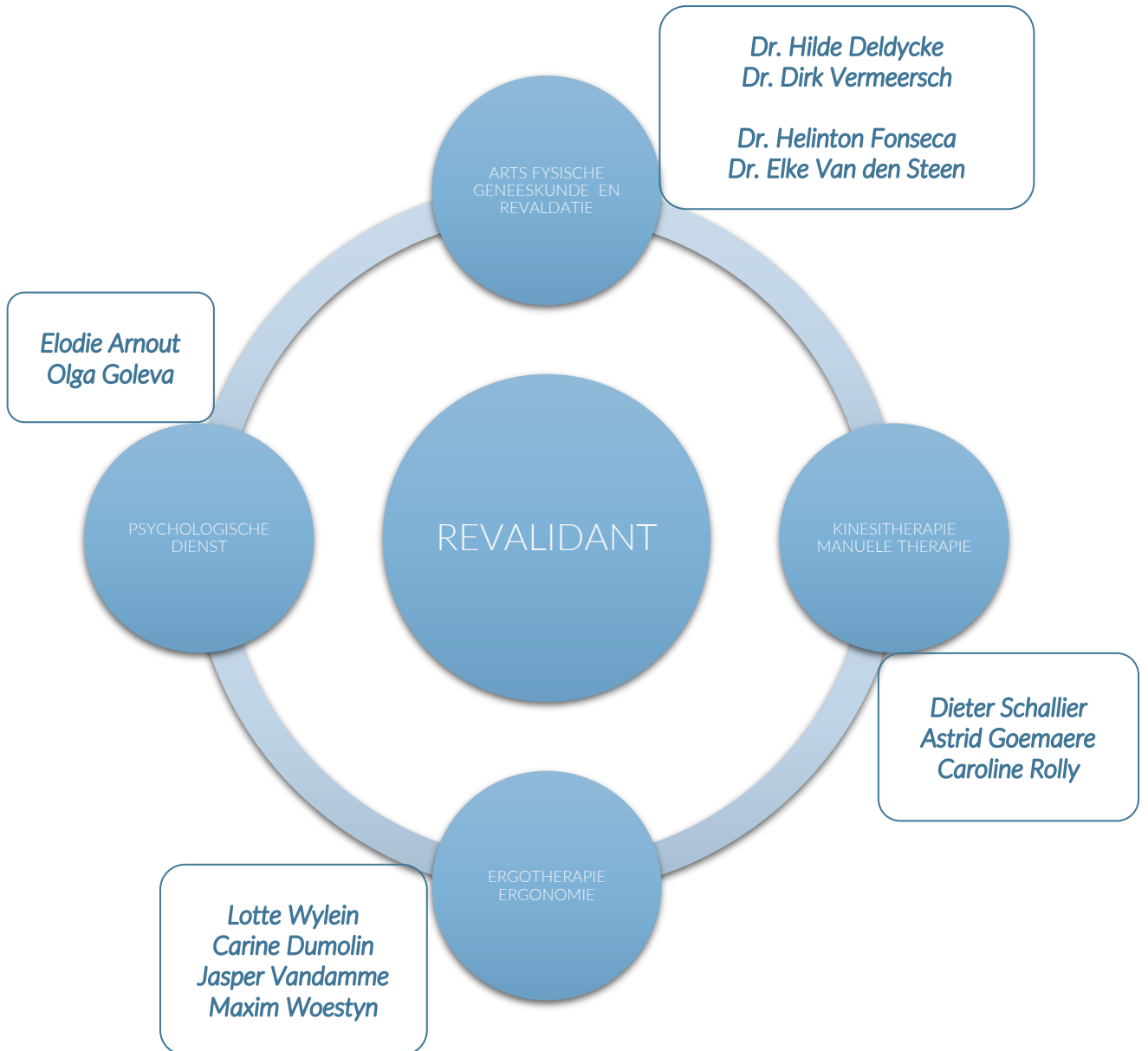
5. Nabehandeling

Bij een gunstig eindresultaat en indien u dit wenst, kan u na overleg met de arts en het team in aanmerking komen voor nabehandeling (max. 104 sessies). Deze stellen u in staat verder te bouwen aan bv. een goede rughygiëne of de bekomen vooruitgang te behouden.

U werkt zelfstandig(er), d.w.z. onder minder persoonlijke begeleiding van de therapeuten, maar bent uiteraard steeds welkom met vragen of problemen.

De nabehandelingen worden **éénmaal per week** georganiseerd en zijn in tijd beperkt tot één uur.

V. Team



VI. Aanwezigheidsbeleid

Het KEI-traject rug- en nekrevalidatie is een traject met geleidelijke en progressieve opbouw.

De continuïteit van uw behandelingen is enorm bepalend voor de revalidatie-outcome, m.a.w. het eindresultaat van uw herstel. Wij begrijpen zeer goed dat uw motivatie hoogtes en laagtes kan kennen, maar we vragen u in uw eigen belang uw behandelingschema te respecteren. Het kan dat u in de eerste fase de progressie die uw wervelkolom maakt nog niet ervaart. Dit is normaal en vergt wat geduld.

Wij vragen u om uw afspraken nauwkeurig na te komen.

Dit is in het belang van uw eigen herstel en de agenda van uw therapeuten.

Alle goede intenties ten spijt, gebeurt het helaas dat revalidanten zonder verwittigen wegblijven op hun afspraak. Hierdoor kunnen wij helaas deze consultatie- of therapietijd niet inzetten voor iemand anders.

Gelieve daarom steeds ten laatste 24u op voorhand te laten weten aan het medisch secretariaat wanneer u een afspraak wil verzetten. Bij verzuim zal een wegblijftarief van 15 euro aangerekend worden.

Bij herhaaldelijk verzuim kan na 3 afwezigheden uw revalidatietraject stopgezet worden.

Het plannen en verzetten van afspraken gebeurt steeds via het medisch secretariaat. U vindt hun gegevens hieronder.



Fysische geneeskunde en revalidatie

Dewittelaan 1
8670 Oostduinkerke

058/22 13 38
Consultatie.fysio@kei.be



Fysische geneeskunde en revalidatie (Route 88)

Ieperse steenweg 100
8630 Veurne

058/33 32 18
secretariaat.fysio@azwest.be



Fysische geneeskunde en revalidatie

Ruddershove 10
8000 Brugge

050/45 29 00
sportgeneeskunde@azsintjan.be

VII. Financieel beleid

Het traject voor rug- en nekrevalidatie is een erkende behandeling door het RIZIV, het rijksinstituut voor ziekte- en invaliditeitsverzekering. Het grootste deel van deze behandeling wordt dus vergoed door uw **mutualiteit**. U betaalt zelf een beperkt persoonlijk aandeel.

De geldende tarieven voor uw behandeling hangen uit in de therapiezaal.

Om de terugbetaling via uw mutualiteit vlot te laten verlopen, vragen wij u rekening te houden met volgende aandachtspunten:

- Het is niet toegelaten om verschillende behandelingen op dezelfde dag te cumuleren. Je kan bijvoorbeeld niet op dezelfde dag bij ons en bij een privé kinesitherapeut langsgaan. Het is ook niet mogelijk om in ons revalidatieziekenhuis verschillende types van behandelingen tegelijkertijd te volgen of een behandeling en een consult bij de arts fysische geneeskunde en revalidatie op dezelfde dag te combineren.
- Indien u reeds rugschool gevolgd hebt in het verleden komt u niet meer in aanmerking voor terugbetaling. Er zijn een aantal uitzonderingen op deze regel die u best op voorhand met de arts bespreekt.
- Het is niet aangewezen om uw revalidatietraject te onderbreken. Dit is niet gunstig voor uw algemeen herstel en kan bovendien uw terugbetaling in het gedrang brengen. Alle behandelingen (36) uit het basistraject moeten uitgevoerd worden binnen een termijn van 6 maand om van terugbetaling te kunnen blijven genieten.
- Het is niet toegelaten om in te stappen in het vervolgetraject als het basistraject van 36 behandelingen niet volledig werd afgewerkt.

Daarnaast is de rug- en nekrevalidatie van het KEI ook erkend door Fedris, het federaal agentschap voor beroepsrisico's. Fedris zet in op preventie van lage rugpijn en voorziet onder bepaalde omstandigheden een terugbetaling van het persoonlijk aandeel en een verplaatsingsvergoeding. Het gaat enkel om erkende programma's in erkende revalidatiecentra zoals het KEI.

Gezien enkel beroepsactieve revalidanten in aanmerking kunnen komen, vraagt u best advies aan de arbeidsgeneeskundige dienst van uw werkgever.

U vindt ook meer info op volgende website: <https://fedris.be/nl/slachtoffer/beroepsziekten-privesector/revalidatieprogramma-voor-lage-rugpijn>

Tenslotte vragen wij elke revalidant om zich zeker bij de eerste behandelsessie te registreren met de e-ID aan het onthaal (aan de hoofdingang van het ziekenhuis). Op die manier vermijden we problemen met de facturatie.

VIII. Praktisch

- Draag makkelijk zittende en **sportieve kledij**. U komt om te bewegen.
- U kan tijdens de behandeling gebruik maken van een **afgesloten locker** voor uw persoonlijke spullen. Na gebruik laat u de locker leeg en open achter. Sleutels worden niet meegenomen naar huis.
- Er is steeds mogelijkheid om te **douchen**. U zorgt zelf voor douchegerief.

Het team van de rug- en nekrevalidatie wenst u veel succes!

Colofon

Koningin Elisabeth Instituut vzw (KEI vzw)
Dewittelaan 1, 8670 Koksijde-Oostduinkerke
BE 0415.245.518
RPR Gent, Afdeling Veurne
Algemeen telefoonnummer: 058 22 11 22
Algemeen e-mailadres: info@kei.be
Website: www.kei.be
VU: Gerd Callewaert
Versiedatum: juni 2021