

## | Doel

De rugschool en het Tergumed–rugconcept zijn bedoeld voor mensen met chronische rugklachten. Het opbouwen van een natuurlijk spiercorset rond de wervelkolom en de conditie van het lichaam en de rugspieren verbeteren is het opzet.

Op die manier wordt getracht de beweeglijkheid en belastbaarheid van de rug te verbeteren en te herstellen.



## | Hoe?

Initieel wordt u doorgestuurd door uw behandelend specialist of huisarts. Aan de hand van een verkennend gesprek met één van onze therapeuten wordt beslist of er al dan niet een krachttesting dient te gebeuren op de Tergumed-toestellen, dan wel of u in het klassieke oefenschema van de rugschool wordt opgenomen.

Indien u op deze test onvoldoende scoort qua kracht, wordt er voorgesteld om extra bij te trainen op de toestellen. Hiervoor worden 2 oefensessies per week ingepland, over maximaal 4 maanden.

Indien u in de klassieke rugschool wordt opgenomen, wordt 1 oefensessie per week voorgesteld. Hierin worden spierversterkende oefeningen, lenigheids- en stretchingoefeningen en functionele oefeningen uitgevoerd.

In beide groepen wordt bovendien een uitgebreid oefenschema voor thuis voorzien, dat u dient uit te voeren volgens de instructies van de behandelende therapeuten.

Daarnaast worden eveneens 2 theoretische lessen, met informatie over bouw en biomechanica van de rug, alsook ergonomie (houdingsadvies, hef- en tiladvies, werkpostadvies) gegeven.

Een psychosociale screening door middel van vragenlijsten gebeurt bij aanvang en op het einde van de therapie.

Het concept is gebaseerd op een actieve medewerking van de patiënt. De motivatie, discipline en doorzettingsvermogen van de patiënt zullen meebepalen of er al dan niet resultaat bereikt wordt met dit concept.

## | Tergumed toestellen

Het concept bestaat uit 4 toestellen die elk slechts 1 analytische beweging toelaten ter hoogte van de rug, zodat compensatie uitgesloten is. Op deze manier worden specifieke spiergroepen getraind op kracht, coördinatie, uithouding en relaxatie.

De oefentherapie wordt individueel opgesteld op basis van de verkregen testresultaten. U kunt door middel van biofeedback uw eigen progressie volgen. Daarbovenop heeft deze manier van trainen een extra positieve invloed op de krachtsontwikkeling. Hertesten gebeurt op geregelde tijdstippen in de loop van uw behandeling.

### Weetjes

- Gelieve recente RX-CT-MR-onderzoeken mee te brengen naar uw eerste afspraak.
- Elke sessie duurt ongeveer 2 uur.
- Wij raden aan om tijdens de praktische oefensessies sportieve kledij te dragen.
- Er is mogelijkheid tot douchen na de oefensessies.

Maandelijks wordt via factuur uw persoonlijke bijdrage toegestuurd na tussenkomst van uw mutualiteit. Een goedkeuring van de adviseerend geneesheer van de mutualiteit is hiervoor vereist.

# | Multidisciplinair rugschoolteam

Het team is pluridisciplinair samengesteld uit speciaal opgeleide therapeuten onder leiding van een revalidatiearts.

- Isabelle Coosemans Kinesitherapeute
- Kirianne Vander Velden Kinesitherapeute
- Ellen Dooremont Ergotherapeute
- Christel Tolleneer Ergotherapeute
- Eveline Cackebeke Psychologe

## Praktische informatie:

Na doorverwijzing van uw behandelend geneesheer wordt een afspraak gemaakt voor een intake gesprek. Nadien zullen verdere afspraken voor het opstarten van het rugschool concept vastgelegd worden.

Voor bijkomende inlichtingen of afspraken:

**+32 (0)53 / 76 48 49**

ASZ

CAMPUS AALST FYSISCHE GENEESKUNDE EN REVALIDATIE

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 48 49

F +32 (0)53 76 48 47

E [fysio@asz.be](mailto:fysio@asz.be)

E [indra.goossens@asz.be](mailto:indra.goossens@asz.be)

V.U.: Sabine Siau, alg. dir wnd., p/a ASZ, Merestraat 80, 9300 Aalst



Informatiebrochure

**Rugschool  
Tergumed-concept**