

## Hoe bereik je het ziekenhuis?

Via de **autosnelweg E40**, afrit 14

- Neem **richting R4** en volg de wegwijzers "Maria Middelaes".
- Rij door de centrale laan van de Expo-parking.
- Sla rechtsaf voor de rotonde.
- Rij langs de R4 tot je het ziekenhuis aan de rechterkant van de weg ziet.

### Openbaar vervoer

- Met de **trein**  halte Gent, St.-Pietersstation.  
In aansluiting kan je een bus of tram nemen.
- Met de **bus** of **tram**: 
  - **bus** nr. 76, 77, 78
  - **tram** nr. 1: stap af aan de halte Maria Middelaes

### Dienst revalidatie

Ga naar gate F via de hoofdingang van het ziekenhuis.



### Dienst fysische geneeskunde, kinesitherapie en revalidatie

Dr. D'Haese  
Dr. Degrande  
Dr. De Backer  
Dr. Goethals  
Dr. Mathijs  
Dr. Vlieghe

**09 246 85 00**

AZ Maria Middelaes heeft deze informatiebrochure met de grootste zorg opgemaakt. Deze brochure is indicatief en vervangt de raadpleging bij je arts niet. Mocht deze brochure vergissingen of onvolledigheden bevatten, dan zijn AZ Maria Middelaes, zijn medewerkers en zijn artsen hiervoor niet aansprakelijk.

## Rugrevalidatie

### Behandeling en preventie



### DIENST REVALIDATIE



Buitenring Sint-Denijs 30 | 9000 Gent  
09 246 46 46 | [www.mariamiddelares.be](http://www.mariamiddelares.be) | [info@azmmsj.be](mailto:info@azmmsj.be)

SAP 5402 | November 2019

Volg ons ook op:     



## Voor wie?

Heb je al langere tijd (meer dan zes weken) klachten aan jouw rug, bekken of nek of ben je geopereerd geweest aan de rug? Dan kan een revalidatieprogramma een goede mogelijkheid voor jou zijn.

## Inhoud programma

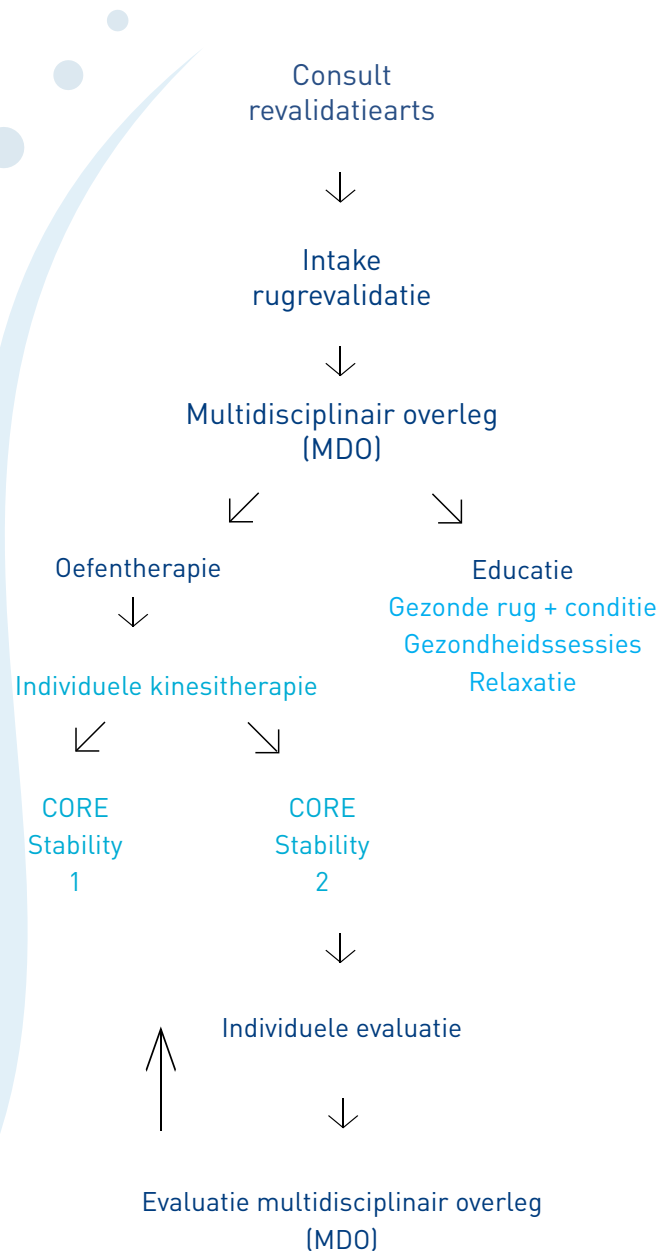
Een oefenprogramma van zes maand waarbij het verhogen van je belastbaarheid en het geven van inzicht in functioneren van de wervelkolom onze voornaamste doelstelling is. Dit bereiken we aan de hand van educatie en gerichte actieve oefentherapie op jouw niveau.

## Hoe revalidatieprogramma starten?

Afspraak met één van onze revalidatieartsen via secretariaat op het nummer 09 246 85 00.

## Consultatie bij de revalidatiearts

- De arts zal bepalen of je in aanmerking komt voor het revalidatieprogramma.
- De arts zorgt voor de administratie van de terugbetaling.
- De arts communiceert met de huisarts, de adviserend geneesheer van de verzekeringsinstelling en eventueel de arbeidsgeneesheer.



## Multidisciplinaire intake

- Tijdens een intakegesprek met kinesitherapeut en ergotherapeut wordt je hulpvraag en persoonlijke doelstelling in kaart gebracht.

## Educatie

- Anatomie
- Rugergonomie
- Gezondheidsessies (voeding, slapen, werkhervatting, centale sensitivatie, omgaan met pijn en rookstop)
- Relaxatie

## Oefentherapie

Via individuele sessies word je voorbereid voor een trainingsgroep op jouw niveau. Core stability 1 en 2.

## Evaluatie

- Na drie maanden wordt een tussentijdse evaluatie gemaakt.
- Na zes maanden een eindevaluatie.

## Wat na zes maanden?

- Er is de mogelijkheid om tot één jaar na intake een onderhoudsprogramma te volgen in het revalidatiecentrum.

