



AZ JAN PALFIJN
GENT

RUGSCHOOL

Rugklachten zijn de meest voorkomende klachten in onze samenleving. Ongeveer 80% van de algemene bevolking heeft er ooit last van. Bij meer dan de helft is lage rugpijn een regelmatig terugkerend of blijvend probleem.

De oorzaak van lage rugklachten is zeer verschillend. Vaak heeft het te maken met slechte houding, overbelasting, te weinig bewegen of verkeerd bewegen.

Doelstellingen van de rugschool

- ▶ Inzicht krijgen in de werking van de rug.
- ▶ Afleren van verkeerde houdingen of bewegingen van de rug.
- ▶ Aanleren van houding- of bewegingscorrecties voor minder belasting van de rug.
- ▶ Inzicht krijgen in eigen problematiek: waarom doet mijn rug pijn? Wat kan ik eraan doen? Wat moet ik vermijden?
- ▶ Stabilisatie verbeteren en de spieren versterken.
- ▶ Een evenwicht brengen tussen de belastbaarheid en de belasting van de rug.

Rugschool

INFORMATIE VOOR PATIËNTEN

Een afspraak maken

Neem contact op met uw (huis)arts of maak zelf **een afspraak** bij één van onze fysische geneesheren of revalidatieartsen via het telefoonnummer **+32 (0)9 224 87 87**.

Onze artsen verwijzen u na consultatie door naar de betrokken kinesitherapeut. De arts of kinesitherapeut zal voor u de beste begeleiding bepalen.

Indien het niet mogelijk is om te starten in het groeps-traject, kan u eerst individueel begeleid worden.

Praktisch

▶ **Wat?** De rugschool bestaat uit een reeks van 20 groepssessies. Er zijn twee niveau's.

▶ **Wanneer?**

Dinsdag	13.00 - 14.00 u.	(basisgroep)
	14.00 - 15.00 u.	(advanced groep)
	17.30 - 18.30 u.	(basisgroep)
Donderdag	18.30 - 19.30 u.	(advanced groep)
	9.00 - 10.00 u.	(basisgroep)
	10.00 - 11.00 u.	(advanced groep)

▶ **Waar?** AZ Jan Palfijn Gent, oefenzaal, straat 311

▶ **Aantal lessen?** 20 lessen.

In samenspraak met de revalidatiearts hebt u recht op 30 bijkomende sessies. Deze lessen focussen zich op conditieopbouw.



AZ JAN PALFIJN
GENT

Meer inlichtingen:

T +32 (0)9 224 87 78 Dienst Fysische Revalidatie

T +32 (0)9 224 87 87 Raadplegingen

Fysische Revalidatie

Watersportlaan 5 - 9000 Gent

T +32 (0)9 224 71 11 - F +32 (0)9 224 70 42

info@janpalfijngent.be - www.janpalfijn.be