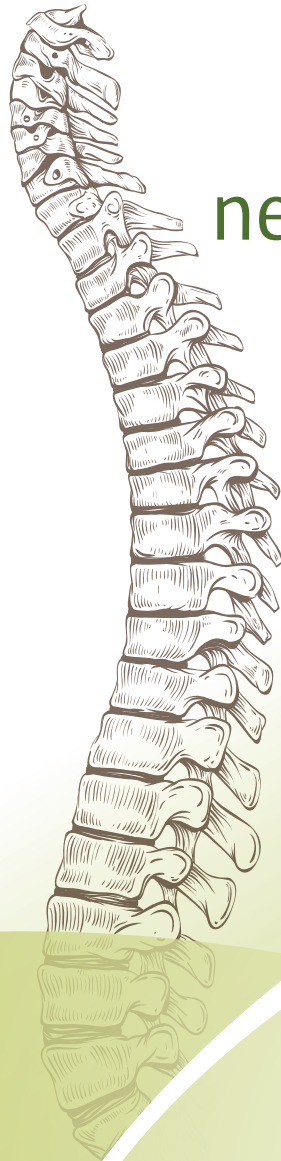


# Rug- en/of nekrevalidatie Infobrochure



000155583 - © GZA - januari 2023

campus Sint-Augustinus  
Oosterveldlaan 24  
2610 Wilrijk  
tel. + 32 3 443 30 11

campus Sint-Vincentius  
Sint-Vincentiusstraat 20  
2018 Antwerpen  
tel. + 32 3 285 20 00

campus Sint-Jozef  
Molenstraat 19  
2640 Mortsel  
tel. + 32 3 444 12 11

BTW BE 0428.651.017 - RPR Antwerpen  
gzaziekenhuizen@gza.be  
www.gzaziekenhuizen.be

## Openings- en starturen

Maandag 8 - 20 uur	Dinsdag 8 - 20 uur	Woensdag 8 - 18 uur	Donderdag 8 - 20 uur	Vrijdag 8 - 19 uur
8 uur	8 uur	8 uur	8 uur	8 uur
9 uur	9 uur	9 uur	9 uur	9 uur
10 uur	10 uur	10 uur	10 uur	10 uur
11 uur	11 uur	11 uur	11 uur	11 uur
12 uur	12 uur	12 uur	12 uur	12 uur
13 uur	13 uur	13 uur	13 uur	13 uur
14 uur	14 uur	14 uur	14 uur	14 uur
15 uur	15 uur	15 uur	15 uur	15 uur
16 uur	16 uur	16 uur	16 uur	16 uur
17 uur	17 uur		17 uur	17 uur
18 uur	18 uur		18 uur	

Elke sessie duurt 2 uur.

# Programma rug- en/of nekvalidatie

Je kreeg een voorschrift voor het rug- en/of nekvalidatieprogramma.

Met dit programma proberen we de belastbaarheid van je wervelkolom te verbeteren.

Tijdens de eerste sessie doen we een uitgebreide analyse van je kracht en mobiliteit en bekijken we welke problemen de klachten in het dagelijkse leven veroorzaken.

Naast oefentherapie zitten onze ergotherapeuten met je samen voor ergonomisch advies.

Indien gewenst kan je ook een les volgen om beter te leren omgaan met stress.

## Werking

Je kan via ons secretariaat een eerste les inplannen. Vervolgafspraken worden ingepland ter plaatse of:

- Telefonisch: 03 285 21 70

- Online: mijn.zas.be

*Ziekenhuis aan de Stroom [ZAS] is het netwerk van ZNA en GZA Ziekenhuizen.*

## Hoe oefenen?

Elke oefensessie bestaat uit 2 blokken van een uur.

Het eerste uur doen we mat oefeningen, waarbij de kracht, stabiliteit, tiltechniek ... getraind worden. Het tweede uur doen we isolatie oefeningen op onze David Back toestellen.

## Waarom oefenen bij chronische klachten?

Het is aangetoond dat bij chronische wervelzuilklachten, bewegen en oefenen de beste aanpak is. Eventueel in combinatie met andere behandelmethodes die zich richten op de aanpak van pijnklachten.

