

# Rugschool

## Begeleid werken aan gedragsverandering

*Mijnheer, Mevrouw*

*Steeds meer volwassenen en kinderen hebben te kampen met rugklachten. Daarom werd door de dienst fysische geneeskunde en revalidatie een rugprogramma ontwikkeld.*

*Met deze lessenreeks willen we de juiste informatie en adviezen aanreiken om rugklachten te beperken. Anderzijds leren we onze deelnemers om op een rugvriendelijke manier om te gaan met verschillende situaties in het dagelijks leven.*

*In deze brochure vindt u meer concrete informatie over de lessenreeks. Als u na het lezen nog vragen hebt, aarzel dan niet om ons hierover te contacteren.*



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

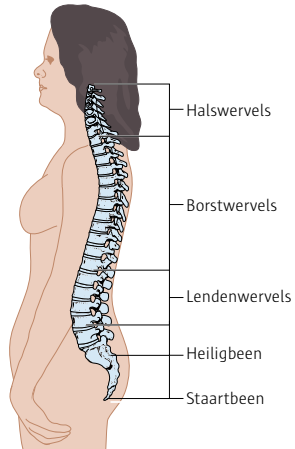
[www.gzaziekenhuizen.be](http://www.gzaziekenhuizen.be)

**Sint-Augustinus**  
GZA . Ziekenhuizen



# Waarom

Een slechte houding, verkeerd gebruik van de rug, een overwegend zittend leven en een dalende conditie zijn factoren die in belangrijke mate bijdragen tot het ontstaan van rugproblemen.

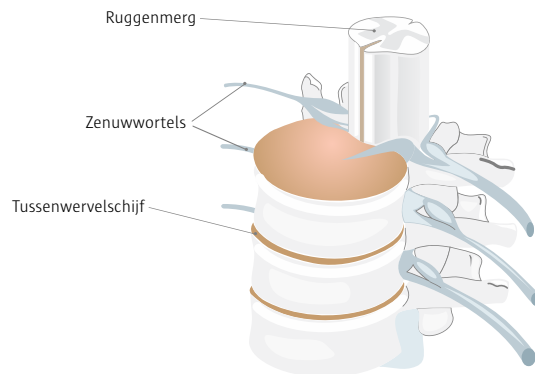


Rugproblemen zijn sterk aanwezig en helaas niet meer alleen bij volwassenen. Ook bij kinderen zien we de laatste jaren een spectaculaire toename van verschillende problemen ter hoogte van de wervelkolom.

Om hierop een antwoord te kunnen bieden, organiseren wij hierover een lessenreeks.

# Hoe

De rugschool bestaat uit een vierdelige lessenreeks, waarbij we zowel theoretische als praktische informatie geven.



Eenzijds bespreken we de bouw en de werking van de wervelkolom in normale en pathologische omstandigheden.

Anderzijds leren we onze deelnemers hoe ze op een rugvriendelijke manier kunnen omgaan met verschillende situaties in het dagelijks leven.

# Doel

Met deze lessenreeks willen we onze deelnemers ervan bewustmaken dat een structurele gedragsverandering de enige manier is om:

- totaal en blijvend terug te keren naar het actieve leven;
- herhalingen van rugklachten te voorkomen;
- preventief ernstige rugklachten te vermijden.

Anderzijds proberen we om de juiste informatie en adviezen aan te reiken. Zo verwerft iedere deelnemer naast de nodige inzichten ook technieken die helpen om op een rugvriendelijke manier te werken.

# Resultaten

Een rugschool heeft geen nut als deze niet leidt tot een gedragsverandering. De rugsholing stopt immers niet bij deze lessen. Het is belangrijk om oude gewoonten af te leren en om de informatie, het advies en de technieken vanuit de lessen consequent toe te passen.

Pas wanneer u in het dagelijks leven creatief met deze tips omspringt, merkt u het verschil.

**Rugschool is dus een werkwoord!**

# Inschrijven

Voor inschrijvingen en meer informatie kunt u terecht op de dienst fysische geneeskunde of op het nummer: 03 443 38 30.

## Waar

- dienst fysische geneeskunde;
- route 364.

## Wanneer

De data van de lessenreeks kunt u bekomen:

- op het nummer: 03 443 38 30;
- via e-mail: [ilse.cant@gza.be](mailto:ilse.cant@gza.be).

## Voor wie

Mits een voorschrift van één van onze revalidatieartsen, is iedereen welkom. U kunt dan ook, in samenspraak met de arts, deze lessen combineren met een aangepaste trainingstherapie.

## Lesgever

Ilse Cant (ergotherapeute)