

Hersteltraject Rugpijn

Pijn

Pijn in uw rug is lastig en vervelend. Uw humeur kan eronder lijden net zoals het huishouden, uw werk en andere activiteiten als sporten, winkelen, uitgaan of tuinieren. Rugklachten beïnvloeden uw dagelijkse leven op een onprettige manier. Ook als u er langer tijd last van heeft, is het goed om te weten wat u er zelf aan kunt doen en waar u om hulp kunt vragen.



Moe van het wachten.....
tot uw **Rugpijn** vanzelf overgaat?

Regie over pijn, de gespecialiseerde POH-therapeut is uw coach!

Wat is pijn?

Pijn is een waarschuwing van het lichaam. Er is iets niet in orde en daar moet iets aan gedaan worden en pijn heeft meestal een duidelijke oorzaak, een verwonding of een infectie. Na een tijdje rust of behandeling van de oorzaak, gaat de pijn weer over. Acute pijn is dus nuttig.

Pijn kan echter ook chronisch worden. We spreken van chronische pijn wanneer de pijnklachten langer dan 6 weken blijven bestaan, terwijl de oorzaak van de pijn verdwenen is. De pijn heeft dan geen waarschuwingssignaal meer en er is geen één op één relatie (meer) met het oorspronkelijk letsel.

Lage rugklachten komen in Nederland veel voor. Het is zelfs de meest genoemde klachten van het bewegingsapparaat. In verreweg de meeste gevallen wordt er geen lichamelijke afwijking gevonden. Als rugklachten uw dagelijks leven beïnvloeden of herhaaldelijk terugkeren is behandeling zinvol.

Aanpak

Wij richten de behandeling bij pijnklachten niet direct op het wegnemen van de pijn. De gespecialiseerde oefentherapeut van POH laat u inzien, hoe zelf op een andere manier met pijnklachten om te gaan, herstel te bespoedigen en weer grip krijgt op pijn en uw leven.



PRAKTIJK OEFENTHERAPIE HOORN

Marjolein van Schijndel en Masja Duyn-Dolleman

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, tel.nr:0229-239440

De Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker, tel.nr:0229-239440

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl ✉ info@praktijkoefentherapiehoorn.nl

Mogelijke oorzaken, ervaringen en uw manier van omgaan met de pijn worden in kaart gebracht. POH coached en begeleid in het behalen van de door u opgestelde doelen naar een positieve gezondheid en zelfredzaamheid. Samengaan we aan de slag met een combinatie van kennisverbreding, fysieke en mentale oefeningen. Bij langer bestaande klachten is een goede trainingsopbouw, met vaste doelen in de tijd essentieel. Uitgangspunt hierbij is grip krijgen op klachten en de kwaliteit van leven verbeteren.

POH is aangesloten bij het RugNetwerk. Dit is een kwaliteitsnetwerk van oefen-, fysio en manueeltherapeuten in Noord-Kennemerland. www.rug-netwerk.nl

Wij werken met speciaal ontwikkelde protocollaire hersteltrajecten voor de behandeling bij rugpijn, met als doel het lijden aan chronische lage rugklachten te voorkomen en/of te verminderen.

Bewegen is goed voor u rug en niet schadelijk!

Wat mag u verwachten?

Tijdens het hersteltraject, coacht en stimuleert de therapeut u om zelf na te denken over hoe het met u gaat, wat u wilt veranderen en wie of wat daarvoor nodig is om dat te bereiken in uw specifieke omgeving!

Als professional in gezondheid en gezond bewegen, gaan wij de uitdaging aan u meer in contact te laten komen met uw kracht, dat wat nog wel gaat én de pijnklachten. We bieden persoonsgerichte zorg, die echt aansluit op uw persoonlijke behoeften. De regie bij uzelf te laten en u te coachen eigen beslissingen te nemen, op naar fit en vitaal!

Hersteltraject volgens protocol Aspecifieke Lage rugklachten

Het hersteltraject rugpijn bestaat uit minimaal 3 en maximaal 18 contactmomenten, met een doorlooptijd van maximaal 18 weken. De behandeling wordt afgerond als de behandel-doelen zijn bereikt of als de termijn van het behandeltraject is verstreken. De onkosten worden, afhankelijk van de uitgebreidheid van uw aanvullende zorgverzekering vergoed. Indien deze niet volledig dekkend is of indien er geen sprake is van een aanvullende verzekering, geldt de investering van oefentherapie zoals vermeld in Tabel 1.

Tijdslijn behandeling en traject bepaling

Bij aanvang van de behandeling wordt bepaald welk traject profiel (1,2 of 3) wordt doorlopen en of voor profiel 3 voor het standaard of het intensieve traject wordt gekozen. De trajectbepaling is afhankelijk van de mate van pijn, duur van de pijn en/of co morbiditeit. Vooraf aan het eerste evaluatie moment wordt in overleg met u (en mogelijk met uw verwijzer en/of bedrijfsarts) bepaald of het afgesproken traject doorlopen wordt of dat er aanpassingen komen in het traject.



Een overzicht van mogelijk onderdelen van behandeling volgens het protocol Rugby;

1. Pijneducatie

<ul style="list-style-type: none"> • Ontstaan van pijn (acute pijn) • Drempelwaarde 	<ul style="list-style-type: none"> • Intern controlesysteem • Chronische pijn
---	---

2. Inzicht in omgang met de klachten

<ul style="list-style-type: none"> • Pijn gevolgenmodel • Persoonlijke coping stijl 	<ul style="list-style-type: none"> • Pijnherstel belemmerende factoren • Protectometer
---	--

3. Waardevolle doelen: Waarden, wensen en toekomstverlangens

<ul style="list-style-type: none"> • Online tool "Mijn positieve gezondheid" • Pro-activiteit (<i>acceptatie, intrinsieke motivatie en persoonlijke regie/leiderschap</i>) 	<ul style="list-style-type: none"> • SMART doelbepaling en behandelplan; (<i>specifiek, meetbaar, acceptabel, realistisch en tijdsgebonden</i>)
--	--

4. Fysieke- en gedragsmatige coaching m.b.t. positieve gezondheid en gezond bewegen

5. Lichaamsbewustzijn en relaxatietraining

<ul style="list-style-type: none"> • Bewustwording van lichaamssignalen • Inzicht verkrijgen in stressoren • Aanvoelen en respecteren van grenzen • Aanleren van vaardigheden om zich te kunnen ontspannen 	<ul style="list-style-type: none"> • Verbeteren van het adempatroon • Vertrouwen krijgen in het eigen lichaam • Acceptatie van de pijn, gedachten en emoties • Aandacht verplaatsen/ leren focussen
--	---

6. Balans in bewegen en belasting/belastbaarheid

<p>Oefentherapie;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Ontwikkelen en stimuleren van kwalitatief bewegingsgedrag ➤ Het geven van houding en bewegingsadviezen ➤ Verminderen, opheffen, voorkomen van stoornissen 	<p>Activiteitsniveau verbeteren;</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Geleidelijke uitbreiding of, ➤ Graded Activity ➤ Activity Pacing (niet rennen, maar plannen)
---	---

7. Begeleiding bij re-integratie en preventie verzuim

8. Aanpassingen werk- en/of sociale omgeving

<ul style="list-style-type: none"> • Werkplekonderzoek • Ergonomisch advies 	<ul style="list-style-type: none"> • Huisbezoek
---	--



PRAKTIJK OEFENTHERAPIE HOORN

Marjolein van Schijndel en Masja Duyn-Dolleman

Kaarder 54, 1625 TK Hoorn, tel.nr:0229-239440

De Boekert 10, 1696 AH Oosterblokker, tel.nr:0229-239440

www.praktijkoefentherapiehoorn.nl ✉ info@praktijkoefentherapiehoorn.nl

Commitment

Uw motivatie en actieve deelname aan het herstelprogramma zijn samen de sleutel naar succes in het behalen van de door uw geformuleerde doelen.

Als onderdeel van de behandeling zal u gevraagd worden verschillende animaties te bekijken en enkele vragenlijsten in te willen vullen in uw eigen omgeving. De door u gestelde vragen en antwoorden op vragen geven richting aan de inhoud van de behandeling. De uitkomst van de vragenlijsten zullen worden gebruikt als startpunt (nulmeting) en evaluatie (voortgang).

Elke behandeling zal zijn opgebouwd uit; een korte inventarisatie van de periode tussen 2 behandelingen, huiswerk bespreking, "agenda" bepaling (met ingebrachte doelen/ vragen door u of door de therapeut) en uitvoering, evaluatie en afsluiting met planning van de vervolgspraak. Voor het vast leggen van huiswerkopdrachten, uitvoering en evaluatie vragen wij schrift, tablet e.a. mee te brengen.

Samen in beweging naar beter!

Tot ziens in de praktijk

Marjolein van Schijndel & Masja Duijn – Dolleman

