

AANPAKKEN die zwakke rug en nek



OREC biedt nu een revolutionaire aanpak voor particulieren met rug- en/of nekklasten, mede ontwikkeld om de rugklachten binnen het Mercedes-Benz concern aan te pakken.

Fysiotherapeut Rogier Bokelman: "De meest voorkomende vorm van wervelkolomklachten is lage rugpijn, ook vaak spit of lumbago genoemd. De pijn zit dan ook echt onderin de rug, met een duidelijke relatie tussen bewegingsactiviteiten en de door de patiënt ervaren pijn. Vooral lang staan of zitten, maar ook specifieke bewegingen, kunnen flink zeer doen. Uitstralende pijn naar je bil of het bovenbeen is niet ongewoon. Indien er sprake is van een zenuwknelling (Hernia) in de rug, dan zien we een ander beeld. De patiënt heeft dan hoofdzakelijk pijn in het been en minder in de rug. Het is bij de meeste mensen erg lastig aan te geven waar de rugpijn exact vandaan komt. Zeker is dat rugpijn te maken heeft met de spieren, banden en gewrichten in de rug. Gelukkig gaan de meeste rugklachten na een week of zes weer vanzelf over, zonder blijvende schade. Het belangrijkste advies wat wij bij rug- en nekklasten kunnen geven is: probeer te blijven bewegen, zonder te forceren. Daarmee stimuleer je het beste het herstellende vermogen van je lichaam en gaan veel klachten vanzelf over. Een ander verhaal is het bij mensen die met regelmaat periodes van rugklachten of langdurig rugklachten hebben. Voor deze groep hebben wij binnen OREC het DAVID Spine Concept in combinatie met Multidisciplinaire therapeutische zorg ontwikkeld."



“Ik heb een zwakke rug en heb daar erg vaak last van, met tennis ben ik vanwege mijn rugklachten gestopt. Het tillen van mijn zoontje is direct pijnlijk. Ik wil graag bewegen, maar ben bang om door mijn rug te gaan. Waar komt die pijn vandaan en wat kan ik het beste doen om er vanaf te komen?”, vraagt Judith uit Loosdrecht

DAVID APPARATUUR

In orthopedisch expertise centrum OREC werken artsen en therapeuten, die ook werkzaam zijn binnen universiteiten (VU, UU) waar veel onderzoek wordt gedaan naar rugklachten. "Het is voor ons dan ook altijd een uitdaging om de nieuwste wetenschappelijke ontwikkelingen direct toe te passen in het behandelcentrum", aldus Jorik van Toorenburg. Bij langdurige en steeds terugkerende rug- en nekklasten komt er steeds meer bewijskracht dat in het lichaam bepaalde spieren rond de wervelkolom verzwakken (ook wel vervetting van de spier genoemd). Ook als er met de rug getraind wordt, blijven deze spieren verzwakt en worden slechts de omliggende spieren sterker. Het is dus zaak om juist



de verzwakte spieren te activeren. Met de trainingsapparatuur van DAVID hebben wij een methode in handen om deze verzwakking aan te pakken. In deze apparatuur wordt de rug/nek dusdanig in een positie gezet dat juist deze verzwakte spieren worden aangesproken en daarmee gecontroleerd versterkt. De apparatuur meet ook continu de geleverde krachten waardoor de voortgang van de training goed in kaart wordt gebracht. Binnen Mercedes-Benz heeft deze methode een reductie van 78% van ziekte-dagen als gevolg van rugklachten gegeven. Patiënten kunnen, na een introductie, zelfstandig trainen op de apparaten. Middels een persoonlijke pas herkent het apparaat de patiënt en stelt zich geheel automatisch in tijdens de trainingssessies. Voor een goede opbouw van de kracht wordt er twee maal per week 30 minuten getraind op de DAVID en dagelijks 5 minuten een thuisoefening gedaan gedurende een periode van 6 tot 12 weken."

RUG CONCEPT OREC

Rogier Bokelman: "Bij terugkerende en langdurige rug- en nekklasten is het van belang een totaalconcept aan te bieden. Binnen dit concept werken meerdere zorgverleners in een team binnen de locatie samen. Dit team bestaat uit een arts, fysiotherapeut, manueeltherapeut, oefentherapeut, psycholoog, ergotherapeut, diëtist en zo nodig is er een directe lijn met de neuroloog en/of orthopeed. Aangaande de fysiotherapeut en manueeltherapeut

is het van belang dat middels therapie de gewrichten in de wervelkolom weer normaal gaan bewegen. Door de langdurende of regelmatige pijnklachten ontstaat er bij de patiënt naast de spierverzwakking een blokkade/verstijving in de wervelgewrichten. Het weer goed laten bewegen van deze gewrichten is essentieel voor een goede sturing en beweging van de rug en nek. Vezels krijgen een normale beweging aangereikt en zullen zodoende de beweging weer gecontroleerd, effectief en stabiel uitvoeren. Naast de fysiotherapie wordt er zelfstandig getraind op de DAVID apparatuur, twee maal per week 30 minuten. De resultaten van de training zijn altijd inzichtelijk via het elektronisch dossier voor het begeleidende Rug&NekTeam. Door het zelfstandig trainen kan de therapeut zijn volledige tijd spenderen aan lokale mobilisatie, ontspanning en controle technieken voor de aangedane gewrichten en spieren. Wij geloven bij OREC niet in de therapeuten die passief met de armen gekruist naast de trainende patiënt staan. Met de diëtiste wordt er beoordeeld of er sprake is van overgewicht. Overgewicht is een belangrijke factor als veroorzaker van chronische rugklachten. Hoe zwaarder hoe meer belasting op de gewrichten. De diëtiste geeft u advies op gebied van voeding voor gewichtsreductie en goede voeding welke u kan ondersteunen bij het opbouwen van spierkracht. Indien er een duidelijke relatie is tussen de klachten en uw dagelijkse werkzaamheden zal de ergotherapeut worden ingeschakeld om dit te beoordelen

VERGOEDING

Fysiotherapie, manueel therapie en oefentherapie worden vergoed door uw zorgverzekeraar wanneer u voor fysiotherapie verzekerd bent. Ergotherapie en diëetiek worden vergoed door uw zorgverzekeraar vanuit de basisverzekering. Vergoedingen uit de basisverzekering maken aanspraak op uw verplichte eigen risico. Raadpleeg hiervoor uw polisvoorwaarden. U hoeft geen verwijzing te hebben om gebruik te maken van het Rug concept. Een screening van de manueeltherapeut, inclusief een DAVID Back Check beoordeelt of het rugconcept voor u een meerwaarde heeft.

MULTIDISCIPLINAIR CENTRUM

Fit worden en fit blijven, wij begeleiden u om deze doelstelling te behalen. U spoedig laten herstellen met een structurele verbetering in de kwaliteit van uw bewegen is daarbij ons streven. Mensen van alle leeftijden met verschillende leefstijlen en allerlei soorten klachten zijn welkom bij OREC.

Het Orthopedisch, Revalidatie en Expertise Centrum (OREC) is een multidisciplinair eerstelijnscentrum. De kwaliteit die bij OREC wordt geleverd is mede gebaseerd op 25 jaar ervaring in revalidatietherapie. Door onze actieve inbreng en samenwerking met universiteiten, ziekenhuizen en opleidingsinstituten staan wij garant voor kwalitatieve (para)medische zorg. Met kennis en kunde helpen de therapeuten u bij het voorkómen, verhelpen of verminderen van uw klachten. U krijgt zorg op maat, passend bij uw persoonlijke situatie en gericht op het doel dat u wilt bereiken.



en u te helpen oplossingen te vinden. Alleen middels dit totaalconcept kunnen wij een gedegen oplossende methode bieden voor uw rug- of nekklasten. Dit programma kan ook worden aangeboden als bedrijfszorg."

LOCATIES

Het rug- en nekconcept, inclusief het DAVID Spine programma wordt door OREC aangeboden te:

- Hilversum (Landgoerd Zonnestraat)
- Weesp (Gezondheidscentrum Weesperpluis)
- Amersfoort (Eemklooster).

OREC

Loosdrechtse Bos 17, Hilversum
Lijbets Eelantsplein 1, Weesp
Daam Fockemalaan 22, Amersfoort
T. 035-5385460

www.orec.nl | info@orec.nl

