



Infobrochure

David Back Rugschool

Wat?

In onze huidige maatschappij zijn rugklachten één van de meest voorkomende medische klachten.

Ongeveer 80% van de mensen zegt ooit met lage rugpijn geconfronteerd te zijn geweest.

Daarom wordt er van de ziekteverzekering uit een grote investering gedaan om die rugklachten te doen verlagen. Zo werd het concept 'rugschool' bedacht.

De rugschool volgens het 'David Back-concept' is in de eerste plaats een trainingsschema voor de rug- en buikspieren die instaan voor een goede houding. Je zal getest worden op kracht van de verschillende rug- en buikspieren en ook op de mobiliteit van de wervelkolom. Aan de hand van die test zal er een individueel trainingsschema opgesteld worden om de buik- en rugspieren te versterken. Die test zal in totaal drie maal uitgevoerd worden, zodat de vooruitgang van kracht en mobiliteit goed kan worden opgevolgd. Naast deze training van rug- en buikspieren op daartoe specifiek voor rugpatiënten ontworpen toestellen, worden deze spieren ook getraind aan de hand van grondoefeningen. Deze oefeningen kunnen dan ook thuis verder worden geoefend. Daarnaast zijn er ook enkele theorielessen voorzien, waarin tal van belangrijke tips gegeven zullen worden omtrent ontlasting van de rug, zit- en slaaphoudingen, hef- en tiltechnieken, praktische tips in het huishouden,... Tenslotte wordt er ook aan conditietraining gedaan aan de hand van hometrainers, een steptoestel en eventueel een loopband. Een goede algemene conditie is immers ook niet onbelangrijk bij rugpatiënten! De David Back-rugschool wordt afgewerkt in groepjes van 4 tot 6 mensen.

Voor je start (of tijdens één van de eerste weken) met de rugschool en ook helemaal op het einde moet je ook eens langsgaan bij de psycholoog hier in het ziekenhuis. Die zal een kort gesprek met je hebben en je ook enkele vragenlijsten meegeven om thuis in te vullen.

Je krijgt in principe slechts één maal in je leven de kans om de rugschool te volgen. Je hebt recht op 36 sessies van 2 uur, met andere woorden 72 uur in totaal. Het is de bedoeling dat je tijdens de eerste 12 weken 2 sessies per week volgt. Na de eerste 12 weken schakel je over op één sessie per week, gedurende nog eens 12 weken (de zogenaamde 'onderhoudstraining'). Op die manier zal je dus op een periode van 24 weken, alle 36 sessies gevolgd hebben. Wanneer je door omstandigheden eens niet zou kunnen komen hebben we graag dat er op voorhand wordt verwittigd. Indien nodig kan je ons ook opbellen om een laattijdige afzegging mee te delen

telefoonnummer: 056/62 33 80

email: fysio@ziekenhuiswaregem.be

Wanneer?

Als je in het begin twee keer per week komt, is het aan te raden de dagen dat je komt goed te spreiden. Daarom is de combinatie maandag-donderdag of dinsdag-vrijdag ideaal.

Op maandag, dinsdag en donderdag zijn er groepen

van 8u tot 10u - van 10u tot 12u - van 14u30 tot 16u30 - van 16u30 tot 18u30
17u30 tot 19u30 en van 18u30 tot 20u30.

Op vrijdag hebben we groepen

van 8u tot 10u - van 10u tot 12u - van 14u30 tot 16u30 en van 16u30 tot 18u30.

Eventueel is de combinatie maandag-woensdag of woensdag-vrijdag ook mogelijk, maar op **woensdag** zijn er enkel groepen van 8u-10u, 10u-12u en van 16u30-18u30.

Kostprijs?

Per sessie van 2 uur bedraagt het remgeld 8,41 euro.

Het totale remgeld voor 36 sessies is dus 302,76 euro.

Contact

Dienst Fysiotherapie: 056/ 62 33 80

Telefoonnummer onthaal: 056/ 62 31 11

Auteur: Dienst Revalidatie
Publicatiedatum: Januari 2026
Doc: 6279

O.L.V. van Lourdes Ziekenhuis Waregem
Vijfseweg 150
8790 Waregem
T. 056/ 62 31 11
F. 056/ 62 30 20
E. info@ziekenhuiswaregem.be