



NEK RUG CENTRUM.NL

**UW SPECIALIST IN
NEK- & RUGPIJN**

Verbeter de kwaliteit van uw leven!



HEEFT U TERUGKERENDE OF LANGDURIGE NEK- OF RUGPIJN?

Wellicht bent u al door verschillende therapeuten behandeld, maar heeft u nog altijd pijn en last van beperkingen.

DE SITUATIE HOEFT NIET UITZICHTLOOS TE ZIJN.

Het Nek Rug Centrum biedt u de oplossing voor terugkerende en langdurige nek- of rugklachten. **78%** van de mensen die het programma doorliepen **versterkten hun spierkracht** met tenminste 25%. Van deze groep geeft **86%** aan **geen of weinig klachten meer** te ervaren. Training gecombineerd met therapie heeft een positieve invloed op kracht, souplesse en ontspanning. Dit resulteert in een normaal te belasten, pijnvrije nek of rug.



Als bewegen pijn doet, wordt er minder bewogen, waardoor:

- › Uw spierkracht afneemt rond de wervels en deze stabiliteit verliezen.
- › Banden, pezen en gewrichtsvlakken overbelast kunnen worden en pijn veroorzaken
- › Bewegen nog verder wordt vermeden en uw algehele conditie verslechtert.

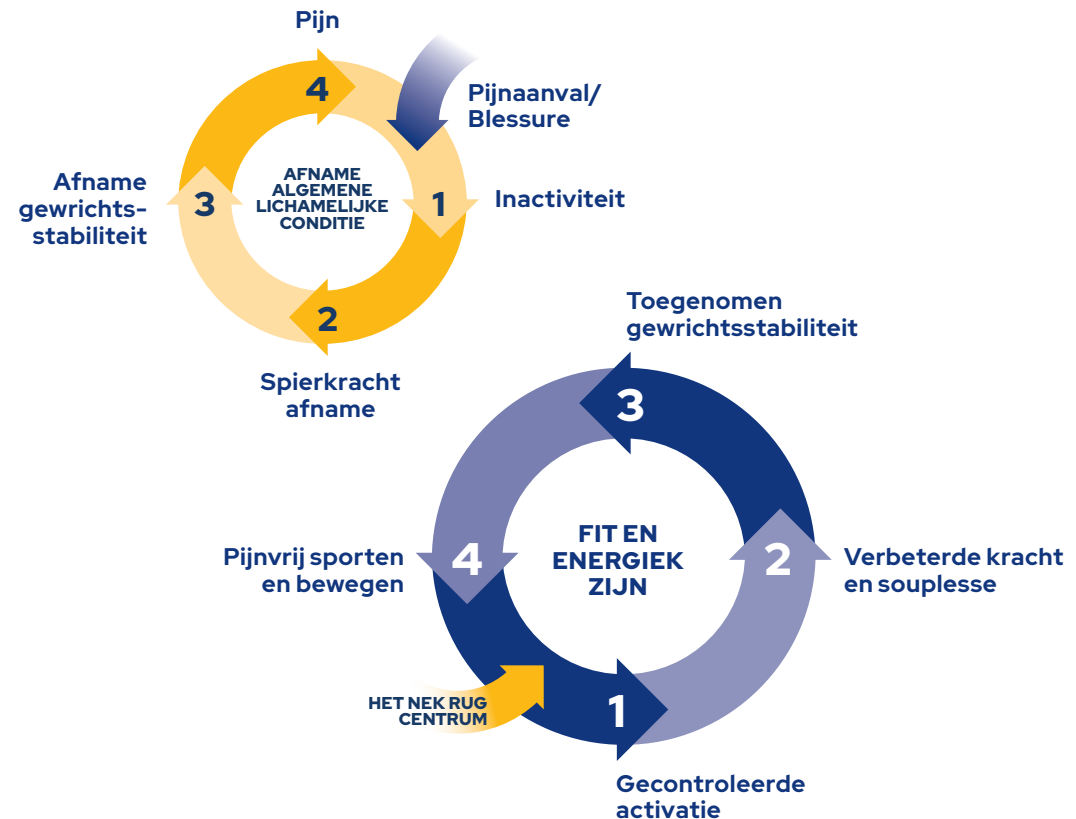
Al met al een neerwaartse spiraal die doorbroken moet worden voor herstel.

Sterke spieren rondom de wervels zijn van belang voor de stabiliteit van uw nek en rug. Bij afname van die spierkracht wordt er meer aanspraak gemaakt op andere stabiliserende structuren rondom de wervels; zoals pezen, banden en gewrichtsvlakken. Het risico is dat deze overbelast raken, wat ontstekingen en pijn veroorzaakt.

ONZE METHODE

Goed functionerende stabiliserende spieren zijn voor u een sleutel tot succes in de revalidatie. Na een grondig medisch onderzoek (intake), krijgt u een gepersonaliseerd behandelplan om kracht, souplesse en conditie te herwinnen. U wordt behandeld door een ervaren multidisciplinair team en traint op speciaal ontworpen medische apparatuur. Zo wordt de nek of rug geleidelijk, veilig en op de juiste locatie versterkt en soepel gemaakt.

**DANKZIJ HET GESPECIALISEERDE
PROGRAMMA VAN HET NEK RUG
CENTRUM KUNT U WEER TERUGKEREN
NAAR PIJNVRIJ BEWEGEN.**



- › Een leven zonder beperkende klachten aan nek of rug
- › Actief werken naar herstel
- › Het in balans brengen van alle spiergroepen, die met houding en beweging te maken hebben
- › Vertrouwen in eigen lichaam
- › Leefstijl verbetering
- › Korte lijnen tussen verschillende specialisten
- › Gespecialiseerd behandelteam
- › Moderne technologie op medische apparatuur
- › Duidelijke meetbare analyses
- › Overzicht van trainingsresultaten

VOOR WIE?

Vaak heeft u een behandelverleden bij diverse zorgverleners. De klachten komen met regelmaat terug en beperken u in het dagelijks leven. Via een verwijzing van uw huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts kunt u bij het Nek Rug Centrum terecht. Ook kunt u zichzelf direct aanmelden, waarbij er via een screening wordt bepaald of het programma voor u geschikt is.

Als u een nek- of rugoperatie heeft ondergaan bij de chirurg, biedt het Nek Rug Centrum een actief revalidatieprogramma aan binnen het programma. Dit gaat via verwijzing van de desbetreffende medisch specialist.

DOOR WIE?

Bij het Nek Rug Centrum werkt een multidisciplinair team samen. Vanuit de disciplines fysiotherapie, geneeskunde, oefentherapie, psychologie en diëtetiek, brengen wij in kaart welke factoren voor u een rol spelen bij uw klachten. De fysiotherapeut/manueel therapeut is uw casemanager en daarmee het vaste aanspreekpunt tijdens het gehele behandelproces.

HET BEHANDELTRAJECT IN 4 STAPPEN



STAP 1 INTAKE

De intake vindt plaats bij de casemanager en bestaat uit de volgende onderdelen:

- › Medisch vraaggesprek
- › Lichamelijk onderzoek
- › Vragenlijsten
- › Inspanningstest
- › Meting van kracht, souplesse en balans van de wervelkolom
- › Lichaamssamenstellingstest

Na de intake bespreken wij de resultaten met u. Vervolgens stellen wij een gepersonaliseerd behandelplan voor u op.



WORDT MIJN BEHANDELING VERGOED?

Het Nek Rug Centrum-programma valt onder reguliere medische zorg. Vanwege continu wisselende polisvoorwaarden bij zorgverzekeraars, kunt u het beste de website van uw zorgverzekeraar en het Nek Rug Centrum raadplegen over de actuele vergoeding. Kosten voor het programma vindt u terug op onze website. Ook is het Nek Rug Centrum bereikbaar via de telefoon of e-mail voor extra informatie.

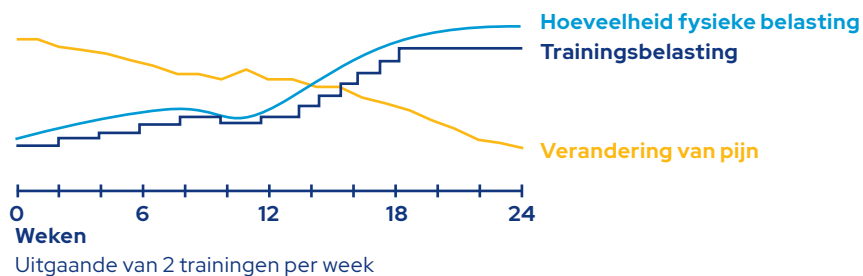


STAP 2

BEHANDELTRAJECT

DUUR 6 MAANDEN

De fysiotherapeut gaat samen met u en met inzet van de medische revalidatie-apparatuur een trainingsprogramma opstellen om veilig en verantwoord uw conditie, kracht en souplesse op te bouwen. Elke training wordt bijgehouden door het softwaresysteem, zodat we kunnen monitoren welke vorderingen u maakt en indien nodig kunnen bijsturen. Daarnaast trainen wij met beweeglessen om de nek of rug weer functioneel te belasten. Langdurige pijnklachten zijn niet alleen lichamelijk beperkend, maar beïnvloeden ook uw stemming, emoties en sociale- en sportactiviteiten. De kwaliteit van leven kan daardoor achteruitgaan. Binnen het Nek Rug Centrum is aandacht voor ontspanning, slaap- en pijneducatie door daarin gespecialiseerde therapeuten.



De therapeut helpt u om handelingen en activiteiten in het dagelijks leven; zoals zitten, staan, lopen, tillen, op een meer ontspannen en efficiënte wijze uit te voeren.

De diëtist begeleidt u met voeding, zodat u maximaal rendement uit uw trainingen haalt. De behandeling wordt indien nodig aangevuld met:

- > Individuele hands-on consulten bij de manueel-/fysiotherapeut, waarbij de therapeut pijnvrij beweging aanbiedt in de klachtenregio om zo souplesse te verbeteren
- > Individuele consulten bij de diëtist
- > Individuele consulten bij de psycholoog
- > Individuele consulten bij de (sport)arts

Voor een optimale behandeling is er regelmatig multidisciplinair overleg tussen uw behandelaren. Zo werken we, samen met u, aan een actief herstel op zowel lichamelijk, psychologisch als sociaal vlak.

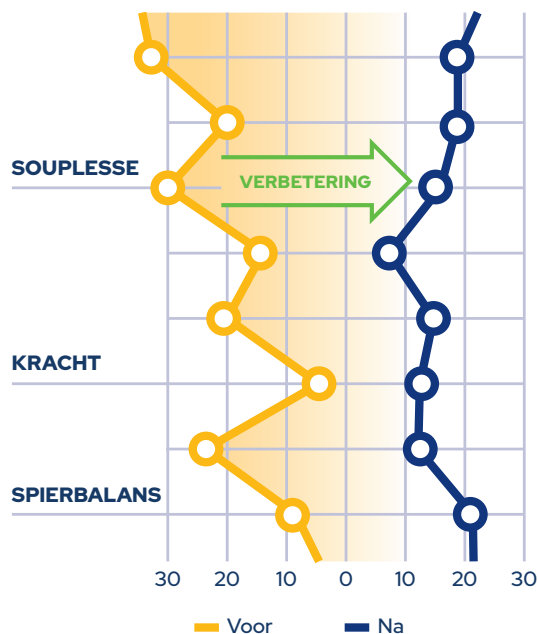


STAP 3 EINDMETING

Aan het einde van het behandeltraject doorloopt u samen met de casemanager de eindmeting.

De eindmeting bestaat uit een:

- > Inspanningstest
- > Meting van spierkracht, souplesse en balans van de wervelkolom
- > Lichaamssamenstellingstest



STAP 4 ONDERHOUDSPROGRAMMA

Om de behaalde resultaten te waarborgen stellen wij voor u een persoonlijk onderhoudsprogramma op.

In deze stap hervat u uw eigen sport- en beweegactiviteiten.



MAAK SNEL & EENVOUDIG EEN AFSPRAAK

Voor informatie of het maken
van een afspraak kunt u bellen
035 538 54 60.

U kunt ook een afspraakverzoek
versturen vanaf de website
www.nekrugcentrum.nl



**VOOR HET NEK RUG CENTRUM
BEHANDELTRAJECT
KUNT U TERECHT BIJ:**

OREC Amersfoort

Daam Fockemalaan 22
3818 KG Amersfoort

OREC Hilversum-Noord

Jacob Peetstraat 35
1222 GW Hilversum

OREC Hilversum-Zuid

Loosdrechtse Bos 17
1213 RH Hilversum

OREC Weesp/Amsterdam

Fort Diemerdamplein 1
1384 MC Weesp

contact@nekrugcentrum.nl
035 538 54 60



NEK RUG CENTRUM.NL



FIT EN ENERGIEK ZIJN