

# TERGUMED RUG- EN NEKSCHOOL

## KOSTEN

Er is een beperkte opleg voor de oefentherapie. Gedurende uw volledige behandeling worden er (maximum) 2 EMG's (elektromyografische onderzoeken) +consulten aangerekend. Ook hiervoor is er een beperkte opleg.

## MEEBRENGEN

- Identiteitskaart en SIS-kaart;
- Sportieve kledij;
- Handdoek en zeep indien u wil douchen.

## CONTACT

Heeft u nog vragen, neem gerust contact op met

het secretariaat fysische geneeskunde  
campus Knokke:

T +32 (0)50 63 30 40

of met de dienst Tergumed:

T +32 (0)50 63 39 33

E [tergumed@vzwgo.be](mailto:tergumed@vzwgo.be)



ons hart voor uw zorg

AZ OLV Ter Linden  
Graaf Jansdijk 162  
8300 Knokke-Heist  
T +32 (0)50 63 31 11  
F +32 (0)50 63 35 19  
[www.vzwgo.be](http://www.vzwgo.be)

AZ Koningin Fabiola  
Dr. F. Verhaeghestraat 1  
8370 Blankenberge  
T +32 (0)50 43 41 11  
F +32 (0)50 43 45 19  
[www.vzwgo.be](http://www.vzwgo.be)



## TERGUMED: RUG- EN NEKSCHOOL

Het Tergumed-systeem is een behandelingsstrategie voor rug- en nekpijn, gebaseerd op 4 peilers :

- Spierkracht;
- Uithouding;
- Ergonomie;
- Psychisch welbehagen.

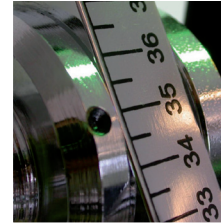
Deze behandelingsmethode van acute en chronische rugaandoeningen combineert passieve behandelingsvormen met actieve therapeutische training. Bij deze aanpak staat bewegen en het verbeteren van de levenskwaliteit centraal.

### WERKING

De spierkracht wordt verbeterd door doelgerichte oefeningen uitgevoerd op:

- De Tergumed-line (rugstations): Dit zijn trainingstoestellen met sensoren en een laptop-pc voor biofeedback. Door dit systeem wordt het individuele trainingsschema voortdurend geëvalueerd en aangepast.

- De tweede peiler is de Kardio-line bestaande uit conditietraining. Uit verschillende wetenschappelijke studies is bewezen dat de conditie van de patiënt een belangrijke en vaak onderschatte factor is bij de beleving van rug- en nekklachten.
- De grootste oorzaak van rug- en nekpijn is onze houding bij activiteiten van het dagelijks leven (op het werk, tijdens onze vrije tijd, tijdens het huishouden). Deze derde peiler wordt verwezenlijkt door theoretische en praktische lessen gegeven door een ergotherapeut en ergonomoom.
- Tenslotte is het ook mogelijk om het psychische en fysische welbehagen te optimaliseren. Facultatieve consultatie bij een diëtist en/of psycholoog vervolledigen de therapie. Dit is de vierde peiler.



Het basispakket omvat 36 behandelingen over een periode van maximum 6 maanden. U komt 2 keer per week.

Na uw basisbehandeling dient u terug op controle te gaan bij de arts fysische geneeskunde ter evaluatie. Nadien kan u nog een onderhoudstherapie van maximum 104 behandelingen volgen.

Om een vlotte werking te bekomen, vragen wij u om te verwittigen (T +32 (0)50 63 39 33) indien:

- U niet op uw testafspraak kan komen;
- U niet op therapie kan komen;
- U besluit om voortijdig uw therapie te stoppen.

### WAAR EN WANNEER

Het Tergumedlokaal bevindt zich op de campus Knokke-Heist (derde verdieping) en is op volgende tijdstippen open:

- maandag: 07.30u. - 20.30u.
- dinsdag: 07.30u. - 18.00u.
- woensdag: 07.30u. - 20.30u.
- donderdag: gesloten
- vrijdag: 07.30u. - 16.00u.