

Data

Precieze data te verkrijgen op het secretariaat van de pijnkliniek.

Locatie

Pijnkliniek, campus Sint-Lucas, straat 79,
Therapielokaal (1e verdieping)

Kostprijs

In België wordt de behandeling in een erkend MPC volledig gefinancierd door het Riziv. Dit wil zeggen dat de therapie voor u gratis is.

Inschrijvingen

Dagelijks van 08u30 tot 12u00 en
van 14u00 tot 16u30.

Secretariaat pijnkliniek (Volkskliniek, straat 193)
Tel: 09/224.50.19

Of per mail naar:

Annelies.vandewiele@azstlucas.be



Infosessie ERGONOMIE

Pijnkliniek
Dr. G. Brusselmans – Dr. D. Logé
AZ Sint-Lucas
Campus St. Lucas, straat 79
Groenebriel 1 – 9000 Gent

Indien u nog vragen heeft over de behandeling, aarzel dan niet om te bellen naar het secretariaat van het pijncentrum.

Wij zijn bereikbaar op het nummer 09 224 50 19

Ma	Di	Woe	Do	Vrij
08:30	08:30	08:30	08:30	08:30
–	–	–	–	–
12:00	12:00	12:00	12:00	12:00
13:00		13:00	13:00	13:00
–		–	–	–
16:00		16:00	16:00	16:00



NIAZ[®]
Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg

1. Wat is ergonomie?

Ergonomie is een wetenschappelijke discipline die zich bezighoudt met het aanpassen van de omgeving aan de mens.

Afgeleid van de Griekse woorden 'ergon' (werk) en 'nomos' (wet) is ergonomie bij ons vooral gekend in arbeidssituaties, maar in principe zit het vervat in alle handelingen van ons dagelijks leven.



2. Doel van ergonomie

Het doel van ergonomie is het werk / dagelijkse handelingen aanpassen aan de menselijke fysieke en psychische mogelijkheden, rekening houdende met wat mensen kunnen en niet kunnen.

Gebruiksvriendelijkheid en comfort spelen hierbij een belangrijke rol.

3. Infosessie ergonomie

In kleine groepjes worden rugsparende adviezen gegeven en basisprincipes uitgelegd omtrent een verantwoorde manier van zitten, staan, liggen en het uitvoeren van dagelijkse handelingen tijdens het werk en/of bij huishoudelijke taken.

Verschillende hulpmiddelen worden gedemonstreerd en kunnen ter plaatse worden uitgetest.

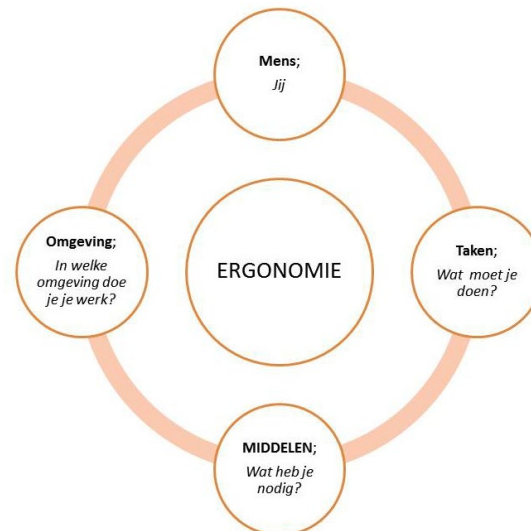
4. Ergonomie voor pijnpatiënten

Op een ergonomisch verantwoorde manier bewegen kan helpen om pijn ten gevolge van een verkeerde houding te verminderen en het functioneren in het dagelijks leven of op het werk te verbeteren.

Ergonomisch bewegen is vooral ook belangrijk om te voorkomen dat bepaalde klachten terugkomen of erger worden.

5. Wie komt in aanmerking?

- ✓ Mensen met langdurige (chronische) of steeds terugkerende rugpijn die hinderlijk is thuis, tijdens het sporten of op het werk.
- ✓ Mensen die reeds bepaalde rugoperaties ondergaan hebben.
- ✓ De partner, familielid of kennis van de persoon met klachten.

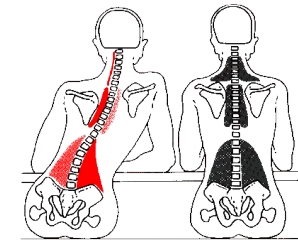


Tijdens de infosessie leert u bewust om te gaan met uw houding. Op die manier proberen we foute houdingen om te buigen naar meer rugbeschermende houdingen.

Je leert m.a.w. wat je zélf kan doen om anders met je klachten om te gaan.

6. Thema's die aan bod komen tijdens de infosessie

1. Ergonomisch zitten en beeldschermwerk
2. Ergonomisch staan en liggen
3. Ergonomisch heffen en tillen, duwen en trekken
4. Ergonomie in het huishoudelijk werk



7. Opvolging

De infosessie ergonomie dient als algemene introductie in de ergonomische basisprincipes die leiden tot een gezonde houding. Tijdens de infosessie kunnen vragen worden gesteld en kunnen houdingen en hulpmiddelen worden uitgetest.

Voor aanpassingen op maat kan na de infosessie een individuele afspraak met de ergotherapeut op de pijnkliniek worden vastgelegd. Tijdens dit consult kunnen specifieke problemen worden bekeken en wordt in samenspraak met de patiënt gezocht naar een geschikte oplossing.