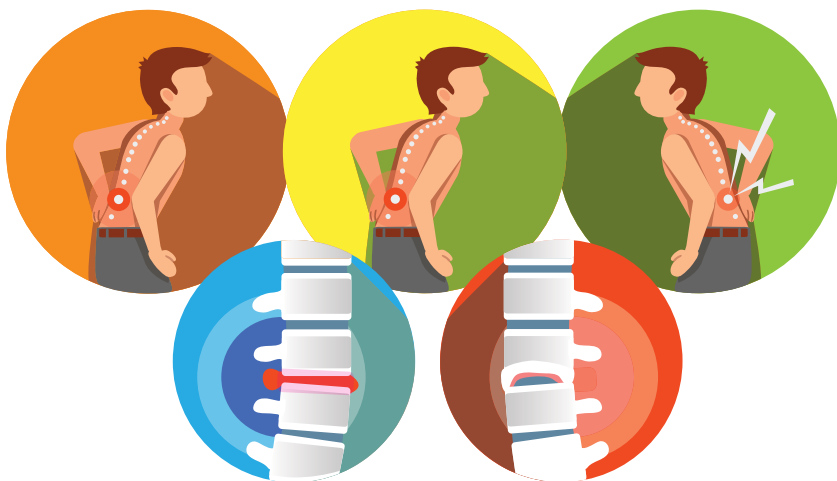




---

## RUGKLINIEK

- 1 - Begrijp en verzorg uw rug
- 2 - Rugatelier
- 3 - Gymnastiekcursus



**Rugpijn wordt vaak veroorzaakt door een foute houding en onaangepaste dagelijkse handelingen. Als u die twee elementen verbetert en regelmatig oefeningen doet, kunt u vele episodes van rugpijn voorkomen.**

---



# BEGRIJPEN

## > De cursus



In de cursus **Begrijp en verzorg uw rug** verneemt u meer over de wervelkolom en haar werking. U krijgt een theoretische basis om vervolgens goed de adviezen en aangeleerde oefeningen te kunnen toepassen.

### Theorie

De cursus biedt aandacht aan de anatomie van de wervelkolom, de tussenwervel-schijven, de gewrichten, de rugspieren...

De *biomechanica* van de wervelkolom verklaart wat er in uw rug gebeurt terwijl u uw dagelijkse handelingen doet. De meest voorkomende pathologieën worden toegelicht: discushernia, ischias, scoliose...

### Demonstraties

Aan de hand van demonstraties wordt uitgelegd welke houdingen u kunt aannemen om de wervelkolom niet te beschadigen: hoe iets oprapen, in en uit bed stappen, veters strikken, stofzuigen...

U leert de juiste ergonomie van de rug voor op het werk, thuis, u leert correct zitten, rechtstaan...

### Advies

U krijgt ook advies om uw rugspieren te versoepelen en te versterken.

### INFO

**Wanneer?** Ongeveer 4 data per jaar, van 08u30 tot 11u30

**Kosten?** 5€

**Waar?** César De Paepe, seminariezaal (gelijkvloerse verdieping)

### Inschrijvingen en inlichtingen

Secretariaat kinesithérapie  
César De Paepe, 9<sup>e</sup> verdieping

**T. 02/506.75.95**



# TOEPASSEN

## > Het atelier



In het **Rugatelier** zet u de goede houdingen en handelingen voor de rug in de praktijk en leert u zo rugpijn te voorkomen.

Er zijn maximaal 8 deelnemers in de groep. Het atelier heeft plaats in een therapeutisch appartement waar concrete situaties kunnen geoefend worden.

Van elke deelnemer wordt de rughouding geanalyseerd en gecorrigeerd: rechtstaan, zitten, liggen, lasten dragen, veters strikken, stofzuigen...

### INFO

**Maximum aantal deelnemers:** 8

**Wanneer?** Doorgaans in het verlengde van de theoretische cursussen, duur: 1u30

**Kosten?** 15€

**Waar?** Therapeutisch appartement  
5B César De Paepe

**Inschrijvingen en inlichtingen**

Secretariaat kinesitherapie  
César De Paepe, 9<sup>e</sup> verdieping

**T. 02/506.75.95**



# OEFENEN

## >La gymnastique spécifique



In de **gymnastiek cursus** krijgt u oefeningen om de mobiliteit van uw gewrichten te verbeteren, soepeler te worden en pijn te voorkomen.

Deze groepsles wordt gegeven door een kinesitherapeut van de Rugkliniek en is bestemd voor iedereen die zijn houding wil verbeteren en zijn rug in goede gezondheid wil houden.

Ruggymnastiek betekent:

- Een juiste houding aanleren door de diepe rugspieren sterker te maken.
- Zich leren ontspannen om spanningen in de rug los te maken.

### INFO

**Wanneer?** Informeer op het secretariaat

**Duur?** 1 u

**Kosten?** **10€ per cursus of 40€ voor een kaart van 5 sessies.**

**Waar** Campus César De Paepe-Qigongzaal

### **Inschrijvingen en inlichtingen**

Secretariaat kinesithérapie  
César De Paepe, 9<sup>e</sup> verdieping

**T. 02/506.75.95**



**CHU Saint-Pierre**  
**UMC Sint-Pieter**

UMC Sint-Pieter/Campus César De Paepe  
Cellebroersstraat 11-13 - 1000 Brussel

**T. 02/506.71.11 F. 02/506.73.20**

**WWW.STPIETER-BRU.BE**