

(Rug- of nek-)pijn en stress, hoe zit dat nu?

Voor patiënten in het programma wervelzuilrevalidatie van GZA Ziekenhuizen met interesse of vragen rond dit topic

campus Sint-Augustinus
Oosterveldlaan 24
2610 Wilrijk
tel. 03 443 30 11

campus Sint-Vincentius
Sint-Vincentiusstraat 20
2018 Antwerpen
tel. 03 285 2000

campus Sint-Jozef
Molenstraat 19
2640 Mortsel
tel. 03 444 12 11

BTW BE 0428 651 017- RPR Antwerpen
gzaziekenhuizen@gza.be
www.gzaziekenhuizen.be



Wat kan je verwachten?

Rugpijn is complex. We weten dat stress of spanning hier een rol in kan spelen. Maar hoe zit dat nu juist? Met deze sessie willen we je meer inzicht bezorgen in hoe stress of spanning rugpijn kan veroorzaken, in stand kan houden of kan verergeren. Daarnaast willen we je ook tips meegeven over hoe je met deze stress en spanning kan omgaan.

Meer concreet zal tijdens de sessie het volgende aan bod komen:

- No brain, no pain: wat is de rol van onze hersenen bij pijnervaring?
- Wat gebeurt er in het lichaam wanneer we gestresseerd zijn en hoe kan dat een invloed hebben op de rugpijn die we ervaren?
- Wat is de rol van angst en vermijding bij rugpijn?
- Eerste hulp bij stressmanagement: we zoomen in op enkele concrete oefeningen waar je nadien zelf mee aan de slag kan.
- Hoe kan psychologische begeleiding zinvol zijn bij (rug)pijn? Waar kan ik terecht als ik hier nood aan heb?

Deze informatieve sessie vindt plaats in kleine groepjes en heeft als doel minder pijn en een betere levenskwaliteit.

Waar? Hoe? Wie?

Je kan een afspraak maken met je kineteam in de campus waar je rugrevalidatie volgt. De sessie wordt gegeven in groepjes van 7 personen door psycholoog Hannah Both.

Contactgegevens

Kineteam rugrevalidatie campus Sint-Augustinus
tel. 03 443 38 30

Kineteam rugrevalidatie campus Sint-Jozef
tel. 03 444 12 99

Kineteam rugrevalidatie campus Sint-Vincentius
tel. 03 285 21 70