

## Revalidatie bij chronische pijn; Het kan anders!

### Wij zijn het Spine & Joint Centre

Revalidatie met persoonlijke aandacht. Mensgericht, eigenzinnig, professioneel en onderscheidend. Dat is het Spine & Joint Centre; een medisch specialistisch poliklinisch revalidatiecentrum in Rotterdam. Al sinds 1996 boekt onze intensieve multidisciplinaire aanpak zeer goede resultaten bij de behandeling van chronische nek-, rug- en bekkenklachten.

### Samen onderzoeken

Om te kunnen bepalen of u bij ons aan het juiste adres bent, zullen we bij uw aanmelding door middel van een korte vragenlijst uw situatie beoordelen.

Als u in aanmerking komt voor behandeling komt u eerst langs voor een uitgebreid onderzoek naar de klachten. Dit onderzoek bestaat uit een aantal metingen, een onderzoek naar uw lichamelijk functioneren en het bespreken van de aard en ernst van de klachten.

Aan de hand hiervan worden mogelijke aangrijpingspunten voor de behandeling bepaald. Bovendien onderzoeken we of er factoren zijn die de behandeling in de weg zouden kunnen staan.

Indien blijkt dat u bij ons niet op de juiste plek voor behandeling van uw klachten bent, zullen wij u een advies voor behandeling elders geven.

### Samen én individueel

Als u bij ons een behandeling start, komt u gedurende 8 weken 2 dagdelen per week naar ons revalidatiecentrum, waar we samen het behandel-traject ingaan.

Naast de groepsgewijze trainingsonderdelen is er veel aandacht voor individuele begeleiding.

Ook leert u door middel van lessen meer over diverse onderwerpen die te maken hebben met uw klachten.

### Werken aan lichamelijk herstel

De behandeling start met uitleg over de werking van het houdings- en bewegingsapparaat. Zo krijgt u inzicht in de manier waarop de werking van het lichaam verstoord kan raken, waardoor klachten kunnen ontstaan.

Door middel van oefeningen en trainingsvormen leert u het zelfherstellend vermogen van het lichaam aan te spreken en de werking ervan te verbeteren.

### Pijn

Rug-, bekken- of nekklachten gaan vaak gepaard met pijn. Pijn is een signaal dat aangeeft dat het lichaam niet optimaal werkt. Tijdens de behandeling werken we aan het verbeteren van de werking van het lichaam, waardoor de pijn zal afnemen.

## Opbouw belasting en belastbaarheid

Klachten worden in stand gehouden door een verstoord evenwicht tussen enerzijds wat u dagelijks moet doen (belasting) en anderzijds wat u aan kunt (belastbaarheid). U leert tijdens de behandeling zelf het evenwicht tussen belasting en belastbaarheid te herstellen.

## Emoties begrijpen en gebruiken

Chronische klachten leiden vaak tot emoties als boosheid, verdriet en onmacht. Emoties kunnen de werking van het lichaam verstoren en het herstel belemmeren. U krijgt tijdens de behandeling inzicht in de wisselwerking tussen emoties en de klachten. Ook betrekken wij uw naasten bij de behandeling zodat zij inzicht krijgen in wat u moet doen om te herstellen.

## Eigen therapeut zijn

Belangrijk doel van de behandeling in het Spine & Joint Centre is dat u zelfstandig verder kunt werken aan het herstel en uw eigen therapeut kunt zijn. Om dit doel te bereiken zult u zelf een aanzienlijke inspanning moeten leveren.

## Voor wie is het Spine & Joint Centre?

U kunt in het Spine & Joint Centre worden behandeld na verwijzing door uw huisarts, een specialist of uw bedrijfsarts. Ook geldt:

- **Uw klachten zijn chronisch van aard** (langer dan 6 maanden klachten);
- **Behandeling in de eerste lijn** (bv. fysiotherapie) is **niet langer zinvol óf het is medisch aannemelijk dat deze niet zinvol is gezien de klachten**.

Voldoet u aan deze voorwaarden, dan kunt u zich aanmelden voor een intake-onderzoek. Bezoek hiervoor [www.spineandjoint.nl](http://www.spineandjoint.nl).

## Resultaten


De Spine & Joint Centre behandelmethode boekt aanwijsbaar zeer goede resultaten. Bijna 85% van onze patiënten geeft aan het eind van de behandeling aan dat hun situatie beter of zelfs veel beter is dan voorafgaand aan de behandeling.

## Cliëntenraad

Aan het Spine & Joint Centre is een cliëntenraad verbonden, welke de belangen van de patiënten behartigt. Ook adviseert zij het bestuur van het Spine & Joint Centre op het gebied van voorgenomen besluiten. Patiënten kunnen een telefonische afspraak aanvragen met een van de leden van de cliëntenraad. Kijk voor meer informatie over de cliëntenraad op onze website.

Het Spine & Joint Centre Rotterdam is een medisch specialistisch poliklinisch revalidatiecentrum voor de behandeling van therapieresistente, complexe chronische pijn aan het bewegings-apparaat, specifiek voor nek, rug en bekken. Het Spine & Joint Centre werkt volgens een bijzonder en uniek behandelconcept. Dit concept is in die zin uniek, dat het niet elders in Nederland wordt uitgevoerd.

De patiënten en patiëntveiligheid komen bij het Spine & Joint Centre op de eerste plaats. Het Spine & Joint Centre behandelt de patiënten met persoonlijke aandacht. Het Spine & Joint Centre is mensgericht, eigenzinnig, professioneel en onderscheidend. De geïntegreerde multidisciplinaire behandeling is relatief kort, maar intensief, zeer krachtig en verloopt volgens een gestructureerde methode. Het Spine & Joint Centre boekt, meetbaar en aantoonbaar, aansprekende resultaten.

 **Spine & Joint Centre**  
Noordsingel 113  
3035 EM Rotterdam

 010 -464 22 11

 [info@sjcn.nl](mailto:info@sjcn.nl)

 [www.spineandjoint.nl](http://www.spineandjoint.nl)