

Fibromyalgie en revalidatie

Revalidatie is een medische term die herstel betekent. Dit kan zijn na een ongeval, ziekte of medische ingreep zoals een operatie. Ook bij chronische pijn kan revalidatie zinvol zijn. Het doel van revalidatie is het dagelijks functioneren te verbeteren en inzicht te krijgen in de balans tussen belasting (wat u doet) en belastbaarheid (wat u kunt).

Behandelplan maken

Een revalidatie behandeling omvat zowel lichamelijke als psychische aspecten. Meestal is een fysiotherapeut, ergotherapeut en psychotherapeut betrokken. In sommige gevallen is ook een arbeidsdeskundige of maatschappelijk werker aanwezig.

De revalidatie begint met een uitgebreid onderzoek door de revalidatiearts. Hierin zult u ook zelf moeten aangeven wat u graag wilt bereiken, bijvoorbeeld weer kunnen wandelen met uw partner of energie overhouden om te spelen met de (klein) kinderen. Samen met het revalidatie team stelt u zo haalbare behandeldoelen op.

Wat levert het u op?

Een geslaagd revalidatietraject zorgt dat u zichzelf beter kunt redden. U heeft geleerd meer eigen regie te hebben over uw (pijn)klachten. Na een behandeling staat u sterker in het leven. U kunt weer dingen ondernemen die voor u belangrijk zijn.

Uw hulpvraag is het uitgangspunt voor de behandeling. Het kan zijn dat u zonder werk bent komen te zitten of dat er aanpassingen op het werk nodig zijn om uw functie goed te kunnen uitoefenen. Hier wordt tijdens uw revalidatietraject ook aandacht aan besteed.

Pijnvermindering op zich is GEEN doel van revalidatie.

Hoe lang duurt mijn revalidatie?

Een revalidatie behandeling kost tijd. Het is een proces van leren, oefenen en accepteren. Revalideren is werken aan herstel of verbeteren van de mogelijkheden die u heeft, op zoek naar een nieuwe balans.

De informatie in deze folder is van algemene aard en is bedoeld om u een beeld te geven van de zorg en voorlichting die u kunt verwachten. In uw situatie kunnen andere adviezen of procedures van toepassing zijn. Deze folder is dan ook slechts een aanvulling op de specifieke (mondelinge) voorlichting van uw specialist of behandelaar.