

Functionele spiertest Redcord



azdelta

Uw ziekenhuis.

Inhoud

1. Wat?	4
2. Waarom?	5
3. Hoe?	5
4. Kostprijs?	6

Beste patiënt

Uw arts verwijst u om een Redcord test uit te voeren. Wat dit inhoudt, de kostprijs, praktische zaken.... leest u verder in deze brochure.

De artsen en medewerkers van de dienst fysische geneeskunde en revalidatie

1

Wat?

Uitgebreid wetenschappelijk onderzoek heeft aangewezen dat optimale ondersteuning van de lage rug en het bekken door een goed werkend spierkorset (core stability) van belang is om pijnklachten te vermijden en/of te behandelen (lage rugpijn, bekkenproblemen, heup- en knieklachten...). Bij sporters is er een bewezen prestatiebevorderend effect.

Onderzoek toont ook aan dat fysische inactiviteit of pijn kan leiden tot het deactiveren van één of meerdere spieren waardoor andere spieren (te) veel moeten compenseren en overbelasting ontstaat. Hierdoor worden bewegingsdysfuncties en/of pijn veroorzaakt.



Door middel van Redcord testing proberen we na te gaan welke spieren gedesactiveerd worden en dus specifiek moeten ge(her)activeerd worden om weer pijnvrij te geraken en/of als sporter optimaal te kunnen presteren.

Het betreft een functionele spiertest, die geen enkel nadeel of risico inhoudt.

Redcord is een revolutionair Noors systeem van suspensietouwen en elastieken: er wordt enkel getest met deze instabiele touwen en het eigen lichaamsgewicht.

U kan er zeer specifiek en efficiënt spieren mee testen, zeer breed, van heel gemakkelijk tot uiterst moeilijk. Door middel van deze testing worden de zwakke schakels uit het spierkorset die de wervelkolom ondersteunt (core) opgespoord zodat de verdere revalidatie/training meer specifiek kan worden opgebouwd. Door het opsporen van deze ‘weak link’ kan gerichter gewerkt worden waardoor de neuromusculaire controle enerzijds en de mobiliteit anderzijds verbetert zodat u uiteindelijk ook minder pijn zal hebben.

2 Waarom?

Uw arts zal een Redcord test voorstellen bij:

- blijvende rugpijn waarbij zwakte van de ondersteunende spierketen vermoed wordt (zwakke core stability)
- bij sporters enerzijds preventief in kader van blessurepreventie en anderzijds om maximaal prestatievermogen te bereiken
- aanhoudende knie-, heup- en/of voetklachten



3 Hoe?

U brengt **comfortabele, sportieve kledij** mee om de testing gemakkelijk te kunnen uitvoeren (er is een aparte kleedruimte).

Na een korte opwarming zal de kinesitherapeut u de verschillende **testposities** uitleggen en begint de test.

Er worden testen uitgevoerd in 4 verschillende posities: buiklig, ruglig, 2x zijlig, zowel voor links als rechts.

Vóór elke testpositie wordt gestart met veel ondersteuning die dan wordt afgebouwd (level 1 tot 5), elke positie moet 3 x 5 seconden worden aangehouden om dit level te kunnen scoren. Pas indien een testpositie vlot uitgevoerd kan worden, wordt naar het volgend level overgegaan. Afhankelijk van het niveau van de test kan deze van 30 minuten tot 1 uur en 15 minuten duren.

Na de test ziet de arts u op de **raadpleging** om de resultaten te bespreken.

4

Kostprijs?

Een Redcord test kost 55 euro waarvoor er geen terugbetaling is door het RIZIV. De rekening wordt opgestuurd door het ziekenhuis.

Na de testing is er een klassieke raadpleging bij de arts (opleggen laste van de patiënt is 19,36 euro en voor OMNIO statuut 10,36 euro).

Notities

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.

Contact

Secretariaat fysische geneeskunde, revalidatie en reumatologie

t 051 23 61 45

e secr.fysio@azdelta.be

Artsen

Fysische geneeskunde en revalidatie

Dr. Anne-Mie Buyse

Dr. Valerie Lefevere

Dr. Patrick Linden

Dr. Mathieu Maroy

Dr. Piet Mortelé

Dr. Joke Platteeuw

Dr. Pascale Rombauts

Dr. Michel Snoecx

Dr. Ann-Sophie Vanden Bulcke

Dr. Bruno Vanhecke

Reumatologie

Dr. Ann Stuer

Dr. Filip Van Bruwaene