Behandeling

Pijnklachten bij het zitten

Door ziekte of behandeling daarvan kunnen pijnklachten bij het zitten ontstaan.

De klachten worden ook beïnvloed door uw houding en het soort stoel. Hieronder vindt u enkele zaken waar u rekening mee kunt houden om zo comfortabel mogelijk te zitten.

(073) 553 61 55
Maandag t/m vrijdag 8.00 – 16.30 uur

Alle belangrijke informatie op een rij

Waar kunt u op letten bij de stoel?

- **De hoogte van de zitting**. Een te lage zitting zorgt voor meer druk op een kleiner deel van het zitvlak. Een hogere stoel verdeelt de druk beter.
- **Diepte van de zitting**. Hoe dieper de zitting, hoe meer de druk over uw hele zitvlak verdeeld wordt.
- **Armondersteuning**. Als u met uw armen op leuningen kunt steunen geeft dit minder druk op uw zitvlak.
- **Rugleuning**. Vaak is een stoel waar u rechtop kunt zitten, comfortabeler dan een stoel waarin u achterover leunt/hangt.

Het zitkussen

Een kussen kan helpen om de druk te verminderen op (een deel van) uw zitvlak.

U hebt met de ergotherapeut een kussen uitgeprobeerd om het zitten zo comfortabel mogelijk te maken. Het kussen dat u nu gaat gebruiken is een koudschuim/respose.

Algemene adviezen waardoor u beter kunt zitten

- Zorg dat een hoes om het kussen rekbaar is, bijvoorbeeld door een T-shirt te gebruiken.
- U kunt beter geen strakke (onder)kleding dragen. Materialen als zijde, satijn of stretch materiaal voelen het zachtst aan op de huid.

Vervolg ergotherapie thuis

Als u thuis merkt dat de oplossing die er nu is niet voldoende helpt, dan kan een eerstelijns ergotherapeut thuis onderzoeken hoe u toch zo comfortabel mogelijk kunt zitten.

U krijgt eerstelijns ergotherapie 10 uur per kalenderjaar vergoed vanuit het basispakket (als het eigen risico op is). Uw behandelend arts geeft u bij ontslag mogelijk een verwijzing mee voor ergotherapie. Heeft u geen verwijzing gehad? Dan kunt u deze bij uw huisarts vragen. U kunt ook zonder verwijsbrief een afspraak maken bij een eerstelijns ergotherapie praktijk.

Meer informatie en adressen van ergotherapeuten in uw omgeving vindt u op de website www.ergotherapie.nl (https://ergotherapie.nl/).

Praktische tips

MijnJBZ

Via MijnJBZ (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz) kunt u zelf een deel van uw persoonlijke en medische gegevens inzien die in het JBZ over u bekend zijn. Dit is mogelijk door in te loggen via mijnjbz.nl of via de MijnJBZ-app: HiX Patiënt (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/mijnjbz/meer-informatie-over-mijnjbz/mijnjbz-app-hix-patient).

Bekijk uw zorgverzekering

Controleer zelf vóór een afspraak in het JBZ of uw zorg wordt vergoed:

- Bekijk hier (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/tarieven) met welke zorgverzekeraars het JBZ een contract heeft.
- Het hangt ook af van uw polis of uw zorgverzekeraar alle zorg volledig vergoedt.
- Onze zorg valt voor volwassenen onder het wettelijk eigen risico. Dit betekent dat u ieder jaar eerst een bedrag zelf moet betalen, voordat uw zorgverzekeraar kosten gaat vergoeden.

Betrokken afdelingen

Ergotherapie (https://www.jeroenboschziekenhuis.nl/afdelingen/ergotherapie)

Code PMD-313

Copyright 2026 Jeroen Bosch Ziekenhuis