

Naam:

Geb.dat.:

VRAGENLIJST SCHOUDERBEPERKINGEN

DATUM: _____

Aangedane zijde
Dominante zijde

li / re
li / re

Instructie

- De volgende zinnen beschrijven verschillende situaties, waarbij u last van uw schouder kunt hebben
- In elke zin wordt met “mijn schouder” altijd de schouder bedoeld, waarvan u de meeste klachten heeft
- Bepaal bij elke zin of u de beweging of activiteit gedurende de afgelopen 24 uur heeft uitgevoerd
- Er zijn 3 antwoorden mogelijk:
 - ja:** u kruist **ja** aan, als de beschreven situatie voor u van toepassing is
 - nee:** u kruist **nee** aan, als u de beweging of activiteit wel gemaakt heeft, maar u had daarbij geen last van de schouder
 - nvt:** u kruist **nvt** aan, als u in de afgelopen week de beweging of activiteit niet heeft uitgevoerd, of de beschreven situatie niet voor u van toepassing is.
vb. uw linker schouder is pijnlijk, maar omdat u rechtshandig bent, heeft u geen last bij schrijven

Kruis bij elke vraag één van de drie antwoorden aan.

	<u>ja</u>	<u>nee</u>	<u>nvt</u>
1. Ik word 's nachts wakker omdat ik last heb van mijn schouder	()	()	()
2. Ik heb last van mijn schouder als ik er op lig	()	()	()
3. Ik heb last van mijn schouder tijdens het aan- of uittrekken van een trui of jas	()	()	()
4. Ik heb last van mijn schouder tijdens mijn gebruikelijke activiteiten in en om het huis	()	()	()
5. Tijdens bewegen van mijn schouder heb ik daar last van	()	()	()
6. Tijdens steunen op mijn ellebogen of handen heb ik last van mijn schouder	()	()	()
7. Tijdens schrijven of typen heb ik last van mijn schouder	()	()	()
8. Tijdens het vasthouden van het stuur van mijn auto of mijn fiets heb ik last van mijn schouder	()	()	()
9. Tijdens het tillen van een zwaar voorwerp heb ik last van mijn schouder	()	()	()
10. Tijdens het boven schouderhoogte reiken of grijpen heb ik last van mijn schouder	()	()	()
11. Tijdens het openen of sluiten van een deur met mijn hand (aan de pijnlijke zijde) heb ik last van mijn schouder	()	()	()
12. Tijdens het naar mijn billen brengen van mijn hand (aan de pijnlijke zijde) heb ik last van mijn schouder (vb: iets in de achterzak stoppen)	()	()	()
13. Tijdens het naar mijn onderrug brengen van mijn hand (aan de pijnlijke zijde) heb ik last van mijn schouder (vb: BH vastmaken, rug wassen)	()	()	()
14. Tijdens het naar mijn nek brengen van mijn hand (aan de pijnlijke zijde) heb ik last van mijn schouder (vb: haren kammen of wassen)	()	()	()
15. Ik wrijf meer dan eens per dag over mijn schouder	()	()	()
16. Ik ben prikkelbaar tegen mensen uit mijn omgeving omdat ik last heb van mijn schouder	()	()	()