

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  | ( )       | ( )        | ( )        |