

Intake Soepel Actief vragenlijst 2: Gewrichtsklachten

Algemeen	Heb je de afgelopen vier weken last gehad van ochtendstijfheid langer dan 30 minuten?	JA	NEE
	Heb je de afgelopen vier weken last gehad van stijfheid nadat je langere tijd gezeten had?	JA	NEE
Nek	Heb je de afgelopen vier weken nekklachten gehad? (pijn en/of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen 4 weken moeilijk achteromkijken zonder je lichaam te moeten draaien? / Kan je enkel naar het plafond zien met een gestrekte rug?	JA	NEE
Schouders	Heb je de afgelopen vier weken last gehad van de schouder? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken met moeite iets uit de kast nemen zonder schouderklachten? / Heb je moeite met je hand op je rug te leggen?	JA	NEE
Elleboog	Heb je de afgelopen vier weken last gehad in je elleboog? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken met moeite je schouder tikken zonder elleboogklachten? / Heb je moeite met je hand op je rug te leggen?	JA	NEE
Pols	Heb je de afgelopen vier weken last gehad in je pols? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken moeilijk op je pols steunen? / Is het voor jou moeilijk om een pot te openen?	JA	NEE
Rug	Heb je de afgelopen vier weken last gehad van je rug? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken moeilijk je veters knopen in stand? / Kan je moeilijk iets van de grond rapen?	JA	NEE
Heup	Heb je de afgelopen vier weken last gehad van je heup? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken met moeite je kousen aandoen in zit?	JA	NEE
Knie	Heb je de afgelopen vier weken last gehad in je knie? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken moeilijk een trap opstappen? / Is het voor jou moeilijk om 300 meter te wandelen?	JA	NEE
Voet	Heb je de afgelopen vier weken last gehad pijn van je voet? (pijn en of stijfheid)	JA	NEE
	Kon je de afgelopen vier weken moeilijk 300 meter wandelen zonder pijn in de voet? / Heb je moeite om op blote voeten te wandelen?	JA	NEE
TOTAAL			

Heb je minstens 2 keer JA geantwoord? Dan stellen we voor om starten starten in niveau 1 met de oefeningen.

Heb je minder dan 2 keer JA geantwoord? Dan stellen we voor om te starten in in niveau 2 met de oefeningen.