

Pijnkaart

Naam:

Beroep:

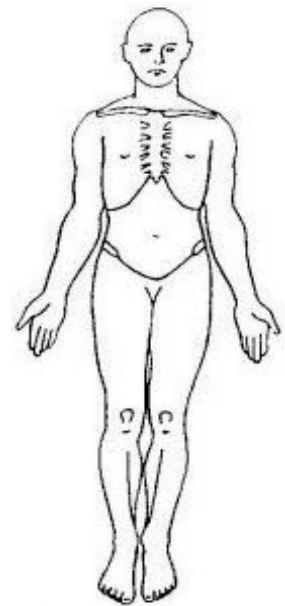
Datum:

Op deze pijnkaart kun je voor jezelf invullen hoe je situatie is. Je arts zal waarschijnlijk (een deel van) de vragen stellen die je op deze lijst alvast kunt beantwoorden. De vragen zijn gemaakt voor mensen die veel met een computer werken, maar je kunt ook op een andere manier klachten krijgen; beantwoord de vragen dus vanuit je eigen situatie. Je kunt er nu rustig over nadenken en alles invullen. Neem de ingevulde lijst, of een kopie daarvan, mee naar je arts of specialist. Zo ben je goed voorbereid.

Soort pijn		Soort pijn		Soort pijn	
1.	Brandende pijn	16.	Schokken	30.	Verpletterende pijn
2.	Buigen - pijn bij	17.	Snijdende pijn	31.	Vurige pijn
3.	Draaien - pijn bij	18.	Spierpijn	32.	Warm/heet gevoel
4.	Drukkende pijn	19.	Stekende pijn	33.	Wringen - Pijn bij
5.	Gekmakende pijn	20.	Stijfheid	34.	Zwelling
6.	Gespannenheid	21.	Tintelingen	Overige klachten	
7.	Hoofdpijn	22.	Triggerpoints		
8.	Kloppende pijn	23.	Uitgeput gevoel		
9.	Koud gevoel	24.	Uitval (bijvoorbeeld bij het fietsen plotseling door je polsen zakken)		
10.	Kramp	25.	Uitval (dingen laten vallen)		
11.	Lamlendig gevoel	26.	Venijnige pijn		
12.	Misselijkmakende pijn	27.	Verkleuring huid		
13.	Priemende pijn	28.	Verkramping		
14.	Prikkende pijn	29.	Vermoeidheid		
15.	Scherpe pijn				
				36.	Doofheid
				37.	Overgevoeligheid (emotioneel, warmte of kou, aanraking)
				38.	Psychische problemen
				39.	Spierzwakte
				40.	Stress
				41.	Vergeetachtigheid

Zet het nummer van de soort klacht of pijn in de afbeelding op de plek waar je het voelt:

Voorzijde



Rechts

Links

Achterzijde



Links

Rechts

Vingerklachten	Ja	Nee	N.v.t.
Heb je klachten in de eerste drie vingers van je linkerhand – duim, wijs- en middelvinger?			
Heb je klachten in de eerste drie vingers van je rechterhand – duim, wijs- en middelvinger?			
Heb je klachten in de laatste twee vingers van je linkerhand – ringvinger en pink?			
Heb je klachten in de laatste twee vingers van je rechterhand – ringvinger en pink?			

Vragen over je klachten	Nooit	Zelden	Soms	Vaak	Altijd
Krijg je klachten tijdens of kort na het werk?					
Lig je 's nachts wakker van de pijn?					
Verdwijnen de klachten helemaal als je stopt met werken?					
Zijn de klachten de volgende morgen helemaal verdwenen?					
Ben je na een vrij weekend pijnvrij?					
Ben je na de vakantie (van een aantal weken) pijnvrij?					
Heb je minder kracht in je armen of handen?					
Heb je je wel eens (eerder) ziek gemeld vanwege je klachten?					

Vragen over de mate van pijn (cijfer 0 = geen pijn, 5 = ondraaglijke pijn)	0	1	2	3	4	5
Hoe erg is de pijn gemiddeld?						
Hoe erg is de pijn op zijn ergst?						

Pijnkaart