

PIJNKAART

Naam _____

Beroep _____

Datum _____

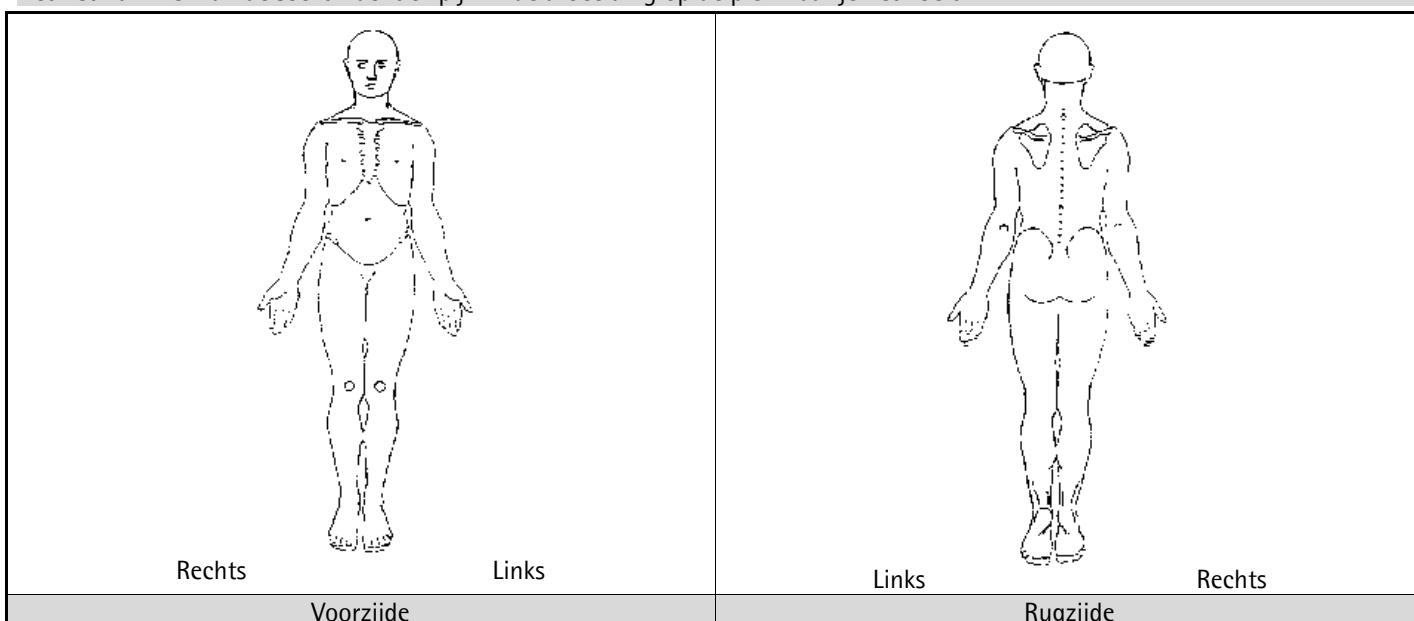
Op deze pijnkaart kun je voor jezelf invullen hoe je situatie is. Je arts zal waarschijnlijk (een deel van) de vragen stellen die je op deze lijst al vast kunt beantwoorden. De vragen zijn gemaakt voor mensen die veel met een computer werken, maar je kunt ook op een andere manier klachten krijgen. Beantwoord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

	Soort pijn
1.	Brandende pijn
2.	Buigen, Pijn bij
3.	Draaien, Pijn bij
4.	Drukkende pijn
5.	Gekmakende pijn
6.	Gespannenheid
7.	Hoofdpijn
8.	Kloppende pijn
9.	Koud gevoel
10.	Kramp
11.	Lamlendig gevoel
12.	Misselijk makende pijn
13.	Priemende pijn
14.	Prikkende pijn
15.	Scherpe pijn
16.	Schokken

	Soort pijn
17.	Snijdende pijn
18.	Sierpijn
19.	Stekende pijn
20.	Stijfheid
21.	Tintelingen
22.	Triggerpoints
23.	Uitgeput gevoel
24.	Uitval (bijvoorbeeld bij het fietsen plotseling door je polsen zakken)
25.	Uitval (dingen laten vallen)
26.	Venijnige pijn
27.	Verkleuring huid
28.	Verkramping
29.	Vermoeidheid
30.	Verpletterende pijn

	Soort pijn
31.	Vurige pijn
32.	Warm/heet gevoel
33.	Wringen, Pijn bij
34.	Zwelling
	Overige klachten
35.	Concentratieproblemen
36.	Doofheid
37.	Overgevoeligheid (emotioneel, warmte/kou, aanraking)
38.	Psychische problemen
39.	Spierzwakte
40.	Stress
41.	Vergeetachtigheid
42.	
43.	

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



Vingerklachten	Ja			Nee		N.v.t.	
Heb je klachten in de eerste 3 vingers (duim, wijsvinger en middelvinger) van je linkerhand?							
Heb je klachten in de eerste 3 vingers (duim, wijsvinger en middelvinger) van je rechterhand?							
Heb je klachten in de laatste 2 vingers (ringvinger en pink) van je linkerhand?							
Heb je klachten in de laatste 2 vingers (ringvinger en pink) van je rechterhand?							
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?							