

Meten van de mate van invaliditeit door rugklachten

Vraag	dd.	dd.	max.
nr. 1			3
nr. 2			4
nr. 3			6
nr. 4			4
nr. 5			4
nr. 6			4
nr. 7			2
nr. 8			4
nr. 9			4
nr. 10			4
nr. 11			4
nr. 12			5
nr. 13			5
nr. 14			4
nr. 15			4
nr. 16			3
nr. 17			3
nr. 18			3

Hoe te scoren

Er zijn vragen waarbij gevraagd wordt om één antwoord aan te kruisen, het aangekruiste antwoord geeft dan meteen het aantal punten aan. Er zijn ook meerkeuze vragen, waarbij alle van toepassing zijnde antwoorden moeten worden aangekruist. Elk aangekruist antwoord is dan één punt waard. Alléén vraag 4 vormt hierop een uitzondering, hoe meer antwoorden hier worden aangekruist hoe minder punten men krijgt en omgekeerd. Voor het gemak is het maximaal aantal punten bij de betreffende vraag in de invulkolom vermeld. De ADL- invaliditeitsindex wordt als volgt berekend:

- * Als men de antwoorden heeft ingevuld wordt het aantal punten getotaliseerd.
- * Het puntentotaal wordt hierna gedeeld door 70 en dan vermenigvuldigd met 100%.

Zo komt men op een bepaalde datum tot een ADL- invaliditeitsindex in %. Door de vragenlijst in het verloop van het rugscholende beleid op verschillende data in te vullen kan men de vooruitgang in % meten.

!! Gelijkmatisch en kort (1 sec) trekken !!
!! Niet rukken!! !! Niet bij rugklachten!!

ADL invaliditeitsindex	d.d.	d.d.
Puntentotaal (1)		
Maximaal (2)	70	70
ADL index (1 : 2 x 100%)		
Vooruitgang in %		

Lichaamsgewicht	
-----------------	--

Kracht	d.d.	d.d.	sterker in kg.	sterker in %	kracht in % lichaamsgewicht
Tilkracht					
Duwkracht					
Trekkkracht					
Knijpkracht					
Totaal					

Mobiliteit	d.d.
sacrum	
kyfose	

Stabiliteit	d.d. li	re	d.d. li	re	Beter in % li	re
Knie gebogen						
Romp 45° gebogen						

Gewichtheffersindex **Tillen met Kratje**

BEHEERSING	PT.	d.d.	d.d.	d.d.
GEEN BEHEERSING	0			
WEINIG BEHEERSING	1			
REDELIJKE BEHEERSING	2			
GOEDE BEHEERSING	3			
PERFECTE BEHEERSING	4			
MAXIMAAL GOED	20			
1. LUNRECHTERSHOUDING				
2. GEWICHTHEFFERSTECHNIEK I				
3. GEWICHTHEFFERSTECHNIEK II, ALS TAS OPPAKKEN				
4. GEWICHTHEFFERSTECHNIEK III				
5. GEWICHTHEFFERSTECHNIEK, VERBINDEN				
GEWICHTHEFFER TOTAAL				
GEWICHTHEFFERS INDEX in %				
TOTAAL : MAXIMAAL X 100%				
VOORUITGANG + ACHTERUITGANG - in %				

STAAN



LOPEN



BIJZONDERHEDEN

Wilt u onderstaand formulier invullen door hetgeen van toepassing is aan te kruisen

1. Heeft u wel eens rugklachten gehad? 0 nooit* 0 > 1 keer 0 >3 keer 0 >6 keer 0 >10 keer 0 > vaker

2. Wanneer heeft u rugklachten gehad? 0 momenteel 0 > 2 weken geleden 0 > 2 maand geleden* 0 > 6 maand geleden*

* u hoeft dit formulier niet verder in te vullen

3. Heeft u een andere blessure of ziekte? Zo ja, welke.....

ADL Invaliditeitsindex Rugklachten, Hr./Mevr. Naam bedrijf: Datum:

1. Hoeveel dagen heeft u pijn gehad in de rug gedurende de laatste twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 helemaal niet 1 1 - 5 dagen 2 6 - 10 dagen 3 meer dan 10 dagen
2. Hoeveel pijnstillende tabletten heeft ingenomen op de slechtste dag van de laatste twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 geen enkele 1 minder dan 4 2 4 - 8 3 9 - 12 4 meer dan 12
3. Wordt de pijn erger tijdens één van de volgende activiteiten? (kruis alle mogelijkheden aan die van toepassing zijn) 0 nee 1 hoesten 1 niezen 1 zitten 1 staan 1 bukken 1 lopen
4. Wordt de pijn minder tijdens één van de volgende activiteiten? (kruis alle mogelijkheden aan die op u van toepassing zijn) 0 nee 1 liggen 1 zitten 1 staan 1 lopen (4=0, 3=1, 2=2, 1=3, 0=4)
5. Heeft u pijn in één van de volgende gedeeltes van het rechter been? (kruis alle mogelijkheden aan die van toepassing zijn) Nee = 0 1 pijn in de bil 1 pijn in de dij 1 pijn in het onderbeen 1 pijn in de voet/enkel
6. Heeft u pijn in één van de volgende gedeeltes van het linker been? (kruis alle mogelijkheden aan die van toepassing zijn) Nee = 0 1 pijn in de bil 1 pijn in de dij 1 pijn in het onderbeen 1 pijn in de voet/enkel
7. Heeft u minder gevoel in uw benen? (kruis één mogelijkheid aan) Nee = 0 1 ja, in één been 2 ja, in beide benen
8. Heeft u zwakte of krachtsverlies in één van de volgende delen van het rechter been? (kruis alle mogelijkheden aan die van toepassing zijn) Nee = 0 1 heup 1 knie 1 enkel 1 voet
9. Heeft u zwakte of krachtsverlies in één van de volgende delen van het linker been? (kruis alle mogelijkheden aan die van toepassing zijn) Nee = 0 1 heup 1 knie 1 enkel 1 voet
10. U buigt voorover met gestrekte knieën. Hoever kunt u buigen voordat u de pijn voelt? (kruis één mogelijkheid aan) 0 ik kan de vloer raken 1 ik kan mijn enkels met mijn vingers aanraken 2 ik kan mijn knieën met mijn vingers aanraken 3 ik kan het midden van mijn bovenbenen met mijn vingers aanraken 4 ik kan helemaal niet vooroverbuigen
11. In welke mate had de pijn invloed op uw nachtrust tijdens de slechtste nacht van de laatste twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 helemaal geen invloed 1 helemaal geen invloed, maar ik had tabletten nodig 2 het had invloed, maar ik sliep toch meer dan 4 uur 3 ik sliep 2 - 4 uur 4 ik sliep minder dan 2 uur
12. In welke mate beïnvloedde de pijn het zitten tijdens de slechtste dag van de afgelopen twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 ik kon in iedere stoel zitten zolang ik wilde 1 ik kon alleen in mijn favoriete stoel zitten zolang ik wilde 2 ik kon niet langer dan 1 uur zitten vanwege de pijn 3 ik kon niet langer dan een half uur zitten vanwege de pijn 4 ik kon niet langer dan een kwartier zitten vanwege de pijn 5 ik kon helemaal niet zitten vanwege de pijn
13. In welke mate beïnvloedde de pijn het staan tijdens de slechtste dag van de afgelopen twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 ik kon zolang staan als ik wilde, zonder meer pijn te krijgen 1 ik kon zolang staan als ik wilde, maar het gaf meer pijn 2 ik kon niet langer dan 1 uur staan vanwege de pijn 3 ik kon niet langer dan een half uur staan vanwege de pijn 4 ik kon niet langer dan een kwartier staan vanwege de pijn 5 ik kon helemaal niet staan vanwege de pijn
14. In welke mate beïnvloedde de pijn het lopen tijdens de slechtste dag van de afgelopen twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 ik kon iedere afstand lopen zonder meer pijn te krijgen 1 ik kon niet meer dan 1 km lopen vanwege de pijn 2 ik kon niet meer dan een 500 meter lopen vanwege de pijn 3 ik kon niet meer dan een 250 meter lopen vanwege de pijn 4 ik kon helemaal niet lopen vanwege de pijn
15. In welke mate beïnvloedde de pijn uw functioneren op uw werk, in huishoudelijk werk of bij andere dagelijkse activiteiten in de laatste twee weken? (kruis één mogelijkheid aan) 0 had geen invloed 1 ik kon doorgaan, maar mijn werk leed eronder 2 ik kon 1 dag niet werken 3 ik kon tussen 2 - 6 dagen niet werken 4 ik kon langer dan 1 week niet werken
16. Hoeveel dagen heeft u de afgelopen twee weken in bed moeten blijven vanwege de pijn? (kruis één mogelijkheid aan) 0 helemaal niet 1 tussen 1 - 5 dagen 2 tussen 6 - 10 dagen 3 meer dan 10 dagen
17. Zijn uw lichamelijke activiteiten en sociaal leven (sporten, hobby's) de afgelopen twee weken door de pijn beïnvloed? (kruis één mogelijkheid aan) 0 helemaal niet 1 een klein beetje 2 gemiddeld 3 meerdere activiteiten
18. Heeft de pijn uw vermogen om voor uzelf te zorgen de afgelopen twee weken beïnvloed? (kruis één mogelijkheid aan) 0 nee, helemaal niet 1 ik had een beetje hulp nodig 2 ik had veel hulp nodig 3 ik kon zelf helemaal niets