



SchouderNetwerk Twente

SST - Simple Shoulder Test

Aangedane zijde

Dominante zijde

Instructie

Wilt U het rondje aanvinken in de voor u juiste kolom

	Ja	Nee
1. Voelt uw schouder in rust met de arm langs uw lichaam comfortabel aan?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Is het vanwege uw schouder mogelijk: om rustig (of in ieder geval: normaal) te slapen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Kunt u uw hand op de rug brengen: om een blouse achter uw rug in de broek te doen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Kunt u de hand achter het hoofd brengen en tegelijkertijd de elleboog volledig opzij brengen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Kunt u een licht voorwerp (bijvoorbeeld een muntstuk): met gestrekte arm op een plank op schouder hoogte leggen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Kunt u met een voorwerp in uw hand dat ongeveer een pond weegt (bijvoorbeeld een pak suiker, flesje water), uw arm met een gestrekte elleboog heffen tot schouderhoogte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Kunt u met een voorwerp in uw hand dat ongeveer vier kilo weegt (bijvoorbeeld een tas met 2 pakken melk van 1,5 liter), uw arm met een gestrekte elleboog heffen tot schouderhoogte?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Kunt u een boodschappentas die ongeveer 10 kilo weegt, dragen met uw arm langs het lichaam?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Kunt u een bal (tennisbal of iets een iets zwaardere softbal): met onderhandse techniek ongeveer 10 meter ver gooien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Kunt u een bal (tennisbal of een iets zwaardere softbal): met bovenhandse techniek ongeveer 20 meter ver gooien?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Kunt u de achterzijde van uw niet – aangedane schouder: wassen?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Is het vanwege uw schouder mogelijk: uw normale activiteiten (baan, vrijwilligers werk, huishoudelijk werk) full time uit te voeren?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>