

Naam:

Geb.datum:

Datum:

## Simple Shoulder Test (SST)

DA van Kampen et al, 2012

Mijn dominante (voorkeur) arm is:	rechts	links	geen voorkeur
Mijn aangedane arm waarvoor deze lijst wordt ingevuld is:		rechts	links

**JA    NEE**

- 1 Voelt uw schouder in rust met de arm langs uw lichaam comfortabel aan?
- 2 Is het vanwege uw schouder mogelijk: om rustig (of in ieder geval: normaal) te slapen?
- 3 Kunt u uw hand op de rug brengen: om een blouse achter uw rug in de broek te doen?
- 4 Kunt u de hand achter het hoofd brengen en tegelijkertijd de elleboog volledig opzij brengen?
- 5 Kunt u een licht voorwerp (bijvoorbeeld een muntstuk): met gestrekte arm op een plank op schouder hoogte leggen?
- 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?
- 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?
- 8 Kunt u een boodschappentas die ongeveer 10 kilo weegt, dragen met uw arm langs het lichaam?
- 9 Kunt u een bal (tennisbal of iets een iets zwaardere softbal): met onderhandse techniek ongeveer 10 meter ver gooien?
- 10 Kunt u een bal (tennisbal of een iets zwaardere softbal): met bovenhandse techniek ongeveer 20 meter ver gooien?
- 11 Kunt u de achterzijde van uw niet – aangedane schouder: wassen?
- 12 Is het vanwege uw schouder mogelijk: uw normale activiteiten (baan, vrijwilligers werk, huishoudelijk werk) full time uit te voeren?

**Score:** \_\_\_\_\_

**Totaal score SST** =  $\frac{\text{aantal vragen beantwoordt met ja}}{\text{totaal aantal vragen (12)}} \times 100$

Hoe hoger de score, hoe minder functionele beperkingen de aangedane schouder veroorzaakt.

