



SST – Simple Shoulder Test

Naam:

Geb. datum:

Datum:

Aangedane zijde: ☐ Links ☐ Rechts

Dominante zijde: ☐ Links ☐ Rechts

Instructie:

Wilt U het vakje aanvinken in de voor u juiste kolom.

	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 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?	☐	☐

