

Naam:

Studienummer:

T1    RTS    T26

## Hamstrings functie

**INSTRUCTIE:** Deze vragenlijst is gericht op uw ervaringen met uw hamstring. Deze informatie helpt ons bij het beoordelen van uw gevoel over uw hamstring en hoe u functioneert in trainingen, wedstrijden en het dagelijkse leven.

Wij vragen u elke vraag te beantwoorden door het geschikte hokje aan te kruisen. Één hokje per vraag aankruisen. Als u niet zeker bent over het antwoord, geeft u dan het best mogelijke antwoord dat u kan geven. Vergeet niet het antwoord te geven voor zowel de linker als de rechter hamstring.

### Symptomen

Deze vragen dient u te beantwoorden met de gedachte aan symptomen van de hamstring (achterzijde van uw bovenbeen) in de **afgelopen week**.

1- Heeft u pijn/stijfheid/klachten van de hamstring/achterzijde bovenbeen gehad?

Linker zijde:

nooit   zelden   soms   vaak   altijd  
           

Rechter zijde

nooit   zelden   soms   vaak   altijd  
           

### Gevoeligheid

De volgende vragen gaan over gevoeligheid aan de achterzijde van het bovenbeen. Rapporteer de gevoeligheid die u ervaart aan de achterzijde van het bovenbeen tijdens een normale week.

2- Hoe gevoelig is uw achterzijde bovenbeen na training?

Linker zijde:

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel  
           

Rechter zijde

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel  
           

3- Hoe gevoelig is uw achterzijde bovenbeen tijdens training?

Linker zijde:

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel  
           

Rechter zijde

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel  
           

4- Hoe gevoelig is uw achterzijde bovenbeen als u wakker wordt in de ochtend?

Linker zijde:

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel  
           

Rechter zijde

niet   weinig   gemiddeld   veel   heel veel

5- Hoe gevoelig is uw achterzijde bovenbeen als u een tijd heeft stil gezeten gedurende de dag?

Linker zijde:

niet      weinig    gemiddeld    veel    heel veel  
                                       

Rechter zijde

niet      weinig    gemiddeld    veel    heel veel  
                                       

## Pijn

6- Hoe vaak ervaart u pijn aan de achterzijde bovenbeen?

Linker zijde:

nooit    zelden    soms    vaak    altijd  
                                       

Rechter zijde

nooit    zelden    soms    vaak    altijd  
                                       

7- Hoe vaak heeft u kleine verrekkingen van de achterzijde bovenbeen die snel verdwijnen?

Linker zijde:

nooit    zelden    soms    vaak    altijd  
                                       

Rechter zijde

nooit    zelden    soms    vaak    altijd  
                                       

Geef de mate van pijn aan van de achterzijde bovenbeen die u ervaren heeft in de afgelopen week tijdens de volgende activiteiten:

8- Rekken van de achterzijde bovenbeen

Linker zijde:

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

Rechter zijde

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

9- Trap op lopen (dubbele treden)

Linker zijde:

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

Rechter zijde

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

10- Joggen

Linker zijde:

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

Rechter zijde

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

11- Richting veranderen tijdens rennen

Linker zijde:

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn  
                                       

Rechter zijde

geen    veel  
pijn    weinig    gemiddeld    aanzienlijk    pijn

## 12- Versnellen

Linker zijde:

geen pijn    weinig pijn    gemiddeld pijn    aanzienlijk pijn    veel pijn  
               

Rechter zijde

geen pijn    weinig pijn    gemiddeld pijn    aanzienlijk pijn    veel pijn  
               

## 13- Afremmen na sprints

Linker zijde:

geen pijn    weinig pijn    gemiddeld pijn    aanzienlijk pijn    veel pijn  
               

Rechter zijde

geen pijn    weinig pijn    gemiddeld pijn    aanzienlijk pijn    veel pijn  
               

## Functie, dagelijks leven en sporten

De volgende vragen gaan over het lichamelijk functioneren. Geef voor de volgende activiteiten aan hoe moeilijk deze waren om uit te voeren in de afgelopen week door problemen aan de achterzijde bovenbeen/hamstring.

## 14- Rennen

Linker zijde:

Niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

Rechter zijde

niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

## 15- Springen

Linker zijde:

Niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

Rechter zijde

niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

## 16- Versnellen

Linker zijde:

Niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

Rechter zijde

niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

## 17- Afremmen na sprints

Linker zijde:

Niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk  
               

Rechter zijde

niet moeilijk    weinig moeilijk    gemiddeld moeilijk    erg moeilijk    heel erg moeilijk

## Kwaliteit van leven

De volgende vragen gaan over hoe hamstringproblemen u beperken in lichamelijke activiteiten.

18- Hoeveel vertrouwen heeft u in uw hamstring tijdens lichamelijke activiteiten?

Linker zijde:

Heel veel   veel   gemiddeld   weinig   geen

          

Rechter zijde

Heel veel   veel   gemiddeld   weinig   geen

          

19- Kunt u soms niet 100% presteren, omdat u angst heeft voor een hamstringverrekking?

Linker zijde:

nooit   zelden   soms   vaak   altijd

          

Rechter zijde

nooit   zelden   soms   vaak   altijd