

## De SNN Schouder Screening vragenlijst (3S-vragenlijst)

*Auteurs: Gerard Koel, Karin Hekman, Paul van der Tas.*

*De 3S vragenlijst wordt gebruikt om patiënten met schouderpijn die in de eerste lijn worden behandeld, te screenen op verschillende factoren die de mate van schouderpijn kunnen bepalen.*

*Op die wijze wordt de analyse naar mogelijke oorzaken voor (aanhoudende) schouderpijn ondersteund om te komen tot een passend behandelplan.*

Naam: \_\_\_\_\_ Datum: \_\_\_\_\_

Lees alstublieft de stelling en kruis het vakje aan dat het best past bij uw huidige schouderpijn. Per stelling kiest u één vakje. Het is de bedoeling dat u bij het invullen van de lijst rekening houdt met uw schouderpijn in de **laatste twee weken** (of als u korter dan twee weken last heeft, sinds het begin van uw schouderpijn).

- |   | <b>Eens</b>                      | <b>Oneens</b>               |                           |                               |
|---|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------|-------------------------------|
| 1 Ondanks mijn schouderpijn, slaap ik 's nachts normaal.<br>Mijn slaap wordt niet negatief beïnvloed door mijn schouderpijn.  | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 2 Naast pijn rond de schouder en in de bovenarm, heb ik de laatste 2 weken ook uitstralende pijn of tintelingen in mijn onderarm.   | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 3 Ondanks mijn schouderpijn kan ik onderhands, met twee handen, best een gewicht van ongeveer 10 kilo (kratje bier) optillen.   | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 4 Naast pijn aan mijn aangedane zijde, heb ik de laatste 2 weken ook pijn tussen de schouderbladen en aan de andere schouder.   | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 5 Mijn huidige schouderpijn is erg vervelend maar ik heb er vertrouwen in dat, met fysiotherapie, die pijn sterk gaat afnemen.  | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 6 Ik merk dat ik vanwege mijn schouderpijn vaker somber ben en minder van mijn leven geniet dan normaal.  | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 7 Een episode met schouderpijn kan lang duren met wisselende pijnklachten. Als het een periode tegenzit (meer pijn en stress), ben ik veerkrachtig genoeg om mezelf zonder veel moeite te redden. | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 8 Vanwege de schouderpijn is het gevaarlijk om mijn 'aangedane' arm actief te gebruiken.  | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 9 Als het nodig is om oefeningen voor de pijnlijke schouder uit te voeren, ben ik in staat dat programma uit te voeren.   | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    |                           |                               |
| 10 Over het geheel genomen, hoe hinderlijk was uw schouderpijn de laatste 2 weken?  |                                  |                             |                           |                               |
| <i>In het geheel<br/>niet hinderlijk</i>  | <i>Een beetje<br/>hinderlijk</i> | <i>Matig<br/>hinderlijk</i> | <i>Erg<br/>hinderlijk</i> | <i>Extreem<br/>hinderlijk</i> |
| <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>         | <input type="checkbox"/>    | <input type="checkbox"/>  | <input type="checkbox"/>      |

3S totaalscore:	Opvallende sub-score(s):
Beleid:	

## Punten & interpretatie 3S vragenlijst.

		Eens	Oneens	Punt bij:	Score:
1	Ondanks mijn SP, slaap ik 's nachts normaal. Mijn slaap wordt niet negatief beïnvloed door mijn SP.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oneens	
2	Naast pijn rond de schouder en in de bovenarm, heb ik de laatste 2 weken ook uitstralende pijn in mijn onderarm.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eens	
3	Ondanks mijn SP kan ik onderhands, met twee handen, best een kratje bier (10 kilo) optillen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oneens	
4	Naast pijn rond de schouder en in de bovenarm, heb ik de 2 weken ook pijn tussen de schouderbladen en in nek of rug.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eens	
5	Mijn huidige schouderpijn is erg vervelend maar ik heb er vertrouwen in dat met FT de pijn sterk gaat afnemen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oneens	
6	Ik merk dat ik vanwege mijn SP vaker somber ben en minder van mijn leven geniet dan normaal.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eens	
7	Als de SP tegenzit (pijn en stress), ben ik veerkrachtig genoeg om mezelf zonder veel moeite te redden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oneens	
8	Vanwege de schouderpijn is het gevaarlijk om mijn 'aangedane' arm actief te gebruiken.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Eens	
9	Als het nodig is om oefeningen voor pijnlijke schouder uit te voeren, ben ik in staat dat programma uit te voeren.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Oneens	
10	Over het geheel genomen, hoe hinderlijk was uw SP de laatste 2 weken?				Erg / extreem hinderlijk
	In het geheel niet hinderlijk <input type="checkbox"/>	Een beetje hinderlijk <input type="checkbox"/>	Matig hinderlijk <input type="checkbox"/>	Erg hinderlijk <input type="checkbox"/>	
<b>Totaalscore alle 10 items (0 – 10) =</b>					
<b>Opvallende scores:</b>					

**Totaal score: 0 – 10 punten** waarbij '0' betekent dat er geen potentieel ongunstige prognostische factoren wordt gescoord; dat is uiteraard positief. Hoe meer potentieel ongunstige prognostische factoren worden gescoord hoe meer kans op een beloop met een vertraagd herstel.

Op basis van de SNN studie wordt het afkappunt gezet op 4 (n= 305; gemiddelde score 3,82 met SD=2,09 punten). Scoort een SP patiënt **0 tot en met 3 factoren** betekent dat minder dan gemiddeld, **4 of meer factoren** dan betekent dan 'meer dan de gemiddelde SP patiënt. Scoort een SP patiënt **6 of meer factoren** positief dan zit die patiënt bij de top 20% van de SP patiënten, lijkt een brede analyse op zijn plaats en is mogelijk een multimodale aanpak geïndiceerd.

De 3S-vragenlijst is een screenende lijst die 'slechts' scoort op 'eens versus oneens'; doorvragen op een item is dus gewenst. Tevens kan gekozen worden voor een specifiek op die prognostische factor gerichte vragenlijst. Indien sprake is van een afkappunt kan de relevantie vastgesteld worden en aanleiding zijn voor het formuleren van een behandeldoelstelling & plan van aanpak. De tien gekozen factoren zijn in principe met fysiotherapie gunstig te beïnvloeden.