

Checklist spasticiteit bij Multiple Sclerose (MS)

Bewegen

Heeft u moeite met stappen of bent u snel uitgeput?

☐ Ja ☐ Nee

Heeft u moeite om uw benen op te tillen?

☐ Ja ☐ Nee

Zijn uw spieren vaak gespannen of heeft u krampen?

☐ Ja ☐ Nee

Voelt u weerstand bij passieve beweging van uw ledematen, bijvoorbeeld wanneer u uw been optilt met uw hand?

☐ Ja ☐ Nee

Voelt u stijfheid, zwaarte of spanning in uw ledematen?

☐ Ja ☐ Nee

Kunt u bepaalde lichaamsdelen niet volledig bewegen?

☐ Ja ☐ Nee

Bent u minder handig of snel in uw bewegingen?

☐ Ja ☐ Nee

Zijn er misvormingen aan uw ledematen?

☐ Ja ☐ Nee

Pijn

Heeft u (soms) plotselinge, hevige pijn?

☐ Ja ☐ Nee

Indien ja:

In welke situatie en op welk tijdstip?

In welk lichaamsdeel of -delen en met welke intensiteit?

Heeft u aanhoudend pijnklachten?

☐ Ja ☐ Nee

Indien ja:

In welke situatie en op welk tijdstip?

In welk lichaamsdeel of -delen en met welke intensiteit?

Maakt u steeds onwillekeurige, krampachtige bewegingen op die pijnlijk zijn?

(vaak in heup- of kniegewrichten)

☐ Ja ☐ Nee

Slaap

Voelt u zich na het slapen vaak niet uitgerust?

Indien ja, wat is daarvan de mogelijke oorzaak?

(U kunt meerdere oorzaken aanvinken)

- ☐ In- of doorslaapproblemen
- ☐ Rusteloze benen
- ☐ Spierkrampen
- ☐ Niet kunnen omdraaien in bed
- ☐ Nachtelijke aandrang om te plassen
- ☐ Pijn

Blaasfunctie en andere beperkingen in uw dagelijks leven

Heeft u overdag vaak een sterke drang om te plassen?

☐ Ja ☐ Nee

Heeft u moeite om urine op te houden?

☐ Ja ☐ Nee

Heeft u plotselinge drang en moeite om uw ontlasting op te houden?

☐ Ja ☐ Nee

Heeft u hulp nodig bij bepaalde activiteiten, omdat uw armen, handen of benen niet meewerken?

☐ Ja ☐ Nee

Heeft u beperkingen of pijn tijdens seksueel contact?

☐ Ja ☐ Nee

Zijn uw klachten elke dag gelijk in ernst en regelmaat?

☐ Ja ☐ Nee

Let goed op uw lichaam als u last heeft van spasticiteit

In welke situaties treedt spasticiteit op?

(bijvoorbeeld werk, sport, boodschappen doen, koken)

Hoe voelde u zich daarbij emotioneel?

(bijvoorbeeld verdrietig, blij)

Hoe voelde u zich daarbij uw lichamelijk?

(bijvoorbeeld moe, zware benen, gespannen)

In welke houding bevond u zich?

(bijvoorbeeld staand, zittend, liggend)

Waren er bijkomende symptomen, zoals pijn?

Bespreek het met uw neuroloog wanneer u een aantal van deze vragen met 'ja' heeft beantwoord. Neem de ingevulde checklist mee naar het gesprek. Samen kunt u overleggen of uw symptomen mogelijk te maken hebben met spasticiteit.