

## Mediaal Tibiaal Stress Syndroom Score

Naam:

Datum:

Ik heb klachten aan mijn:

- Beide scheenbenen
- Alleen het linker scheenbeen
- Alleen het rechter scheenbeen

### Indien klachten aan beide scheenbenen:

Ik heb het meeste last van:

- Mijn linker scheenbeen
- Mijn rechter scheenbeen

---

### Instructies:

- Denk bij het invullen van deze vragenlijst aan de pijn zoals u die in de afgelopen dagen maximaal hebt ervaren/ gehad, kruis het antwoord aan dat het **beste** past bij die pijn in het scheenbeen.
- Houd bij het invullen van deze vragenlijst **het scheenbeen** in gedachte waar u het **meeste last** van hebt.
- Lees **alle** antwoordopties zorgvuldig door voordat u een antwoord aankruist.
- **Kies steeds één antwoord, bij alle vragen.**

---

### Sportactiviteiten

Voor militairen: marsen en marcheren zijn sportactiviteiten.

- 1) Momenteel:** **P**
- Beoefen ik al mijn gebruikelijke sportactiviteiten  0
- Kan ik, door mijn scheenbeenklachten, minder dan mijn gebruikelijke sportactiviteiten doen  1
- Kan ik, door mijn scheenbeenklachten, alleen alternatieve sportactiviteiten doen  2
- Kan ik, door mijn scheenbeenklachten, geen enkele sportactiviteit doen  3
- 2) Tijdens het sporten:**
- Heb ik geen pijn aan mijn scheenbeen  0
- Heb ik enige pijn aan mijn scheenbeen  1
- Heb ik veel pijn aan mijn scheenbeen  2
- Ik kan niet sporten vanwege de pijn aan mijn scheenbeen  3

## Lopen

3) Tijdens lopen:	P
Heb ik <u>geen pijn</u> aan mijn scheenbeen	<input type="checkbox"/> 0
Heb ik <u>enige pijn</u> aan mijn scheenbeen	<input type="checkbox"/> 1
Heb ik <u>veel pijn</u> aan mijn scheenbeen	<input type="checkbox"/> 2
Ik <u>kan niet</u> lopen vanwege de pijn aan mijn scheenbeen	<input type="checkbox"/> 2

## Pijn in rust

Bijvoorbeeld zitten of liggen.

4) In rust is mijn scheenbeen:	
<u>Niet</u> pijnlijk	<input type="checkbox"/> 0
<u>Gevoelig</u>	<input type="checkbox"/> 1
<u>Pijnlijk</u>	<input type="checkbox"/> 2
<u>Heel</u> pijnlijk	<input type="checkbox"/> 2

---

### Interpretatie:

Per vraag zijn er 4 antwoordcategorieën.

De eerste antwoordcategorie (0 punten) geeft geen beperkingen aan, de laatste categorie (2 of 3 punten) betekent de meeste beperking.

De totaalscore is de som van de 4 vragen. De eindscore varieert van 0 (geen beperking) tot 10 (volledige beperking)

Kleinst meetbaar verschil op individueel niveau = 4.80

Kleinst meetbaar verschil voor een groep = 0.69

Minimaal belangrijke verandering (groep) = 0.69