

Criteria voor nociplastische pijn

Louis Zantema

Mijn pijn heeft zich over tijd verplaatst of het gebied is groter geworden	JA / NEE
Het gebied rond mijn pijnlijke plek(ken) is gevoelig	JA / NEE
Mijn pijn is erg wisselend	JA / NEE
De ene dag lukt iets me wel, de andere dag ineens niet	JA / NEE
Op een goede dag kan ik best veel doen zonder dat ik veel pijn heb	JA / NEE
Soms begrijp ik niet waar mijn pijn vandaan komt	JA / NEE
Ik ben veel bezig met mijn pijn en de mogelijke oorzaak	JA / NEE
Mijn pijn verplaatst zich naar andere delen van mijn lichaam	JA / NEE
Ik ga regelmatig over mijn grenzen heen	JA / NEE
Stress en spanningen maken mijn pijn erger	JA / NEE
Mijn conditie is de laatste jaren achteruit gegaan	JA / NEE
Mijn pijn is onvoorspelbaar	JA / NEE
Ik denk dat er iets mis met mij is	JA / NEE
Ik voel me vaak moe	JA / NEE
Ik ben een slechte slaper	JA / NEE