

Checklist nachtelijke spierkramp



Deze checklist is bedoeld om u een duidelijk inzicht te geven in uw klachten. Ook kunt u de checklist printen zodat u goed voorbereid naar uw arts of apotheker gaat.

Waar heeft u last van?

- pijn
 - kriebel
 - jeuk
 - anders, nl
-

Op welke plek?

- benen
 - tenen
 - armen
 - ergens anders, nl
-

Wanneer heeft u er last van?

- 's ochtends
- 's middags
- 's avonds
- 's nachts

Tijdens....

- een bepaalde activiteit, namelijk tijdens
-

- rust
- slaap

Hoe vaak heeft u er last van?

- elke nacht
 - 2 à 3 keer per week
 - 1 maal per week
 - 2 à 3 keer per maand
 - anders, nl
-

Wat zijn de gevolgen van uw klachten?

- moeheid
 - slaaptkort
 - verminderde concentratie
 - pijn
 - stijfheid
 - anders, nl
-

Wat heeft u gedaan om uw klachten te voorkomen?

- meer drinken (niet-alcoholisch)
 - geen alcohol
 - geen koffie
 - platte schoenen dragen
 - minder sporten
 - meer beweging
 - een (genees)middel gebruikt, namelijk
-

- rek- en strekoefeningen
 - massage
 - anders, namelijk
-

Indien voor u van toepassing, welke geneesmiddelen gebruikt u?

Geef hierbij ook aan of u geregeld bijvoorbeeld paracetamol of ibuprofen gebruikt!

Bent u bij een arts, fysiotherapeut of specialist onder behandeling?

Zo ja, bij wie en voor welke aandoening/klacht?
