

Shoulder Function Index Nederlandse versie (SFInX-NL)

Klinisch beoordelingsformulier en
handleiding



Wanneer u de SFInX citeert, vragen wij u niet te refereren naar deze handleiding, maar naar de artikelen die de ontwikkeling van de SFInX beschrijven. Citeert u op zijn minst:

Van de Water ATM, Davidson M, Shields N, Evans MC and Taylor NF. The Shoulder Function Index (SFInX): a clinician-observed outcome measure for people with a proximal humeral fracture. BMC Musculoskelet Disord. 2015; 16:31. doi: 10.1186/s12891-015-0481-x

Voor referentie naar meetkundige eigenschappen van de engelstalige SFInX, citeert u:

Van de Water ATM, Davidson M, Shields N, Evans MC, Taylor NF. The Shoulder Function Index (SFInX): evaluation of its measurement properties in people recovering from a proximal humeral fracture. BMC Musculoskelet Disord. 2016; 17:295. doi: 10.1186/s12891-016-1138-0

Alexander TM van de Water

Megan Davidson

Nora Shields

Matthew C Evans

Nicholas F Taylor

© 2013

Vertaald door Sarah Kerklaan, Lars Heuvelman en Alexander TM van de Water

© 2015 Nederlandse versie

© 2016

Contact: Alexander TM van de Water, a.vandewater@latrobe.edu.au

Website: <http://SFInX.blogs.latrobe.edu.au>

De ontwikkeling van de SFInX is ondersteund door La Trobe University, Victoria, Australië

Inhoudsopgave

Shoulder Function Index - Klinisch beoordelingsformulier	4
Shoulder Function Index - Hiërarchie van de SFlnX items	5
Beschrijving van de SFlnX items	6
ITEM 1: Drinken uit een beker	7
ITEM 2: Wassen van de oksel van de niet-aangedane zijde	8
ITEM 3: Wassen van de achterkant van de schouder van de niet-aangedane zijde	9
ITEM 4: Haren kammen/hand door de haren halen	10
ITEM 5: Shirt in de broek stoppen	11
ITEM 6: Wassen van de lage rug	12
ITEM 7: Liggen op de aangedane zijde	13
ITEM 8: Naar achteren reiken om een voorwerp te pakken	14
ITEM 9: Vasthouden van een voorwerp voor langere tijd	15
ITEM 10: Dragen van een zwaar voorwerp met twee handen	16
ITEM 11: Plaatsen van een voorwerp op een plank op schouderhoogte	17
ITEM 12: Boven het hoofd verplaatsen van een voorwerp	18
ITEM 13: Een bal bovenhands gooien met twee handen	19
Aanbevelingen voor het benodigde materiaal bij de items	20
SFlnX items gekoppeld aan het ICF	21

Shoulder Function Index - Klinisch beoordelingsformulier

SFInX score:

Naam patiënt: _____

Tijd na fractuur (in weken): _____ Aangedane zijde: R / L

Datum SFInX beoordeling: ____ / ____ / ____

Items	Scores		
	0	1	2
1 Drinken uit een beker	☐ niet in staat	☐ in staat	
2 Wassen van de oksel van de niet-aangedane zijde	☐ niet in staat	☐ in staat	
3 Wassen van de achterkant van de schouder van de niet-aangedane zijde	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
4 Haren kammen/hand door de haren halen	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
5 Shirt in de broek stoppen	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
6 Wassen van de lage rug	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
7 Liggen op de aangedane zijde	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
8 Naar achteren reiken om een voorwerp te pakken	☐ niet in staat	☐ in staat	
9 Vasthouden van een voorwerp voor langere tijd	☐ niet in staat	☐ in staat	
10 Dragen van een zwaar voorwerp met twee handen	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
11 Plaatsen van een voorwerp op een plank op schouderhoogte	☐ niet in staat	☐ in staat	
12 Boven het hoofd verplaatsen van een voorwerp	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
13 Een bal bovenhands gooien met twee handen	☐ niet in staat	☐ deels in staat	☐ in staat
Totale aantal punten (ruwe score)	0	+	+
			=

Berekening van SFInX score uit ruwe score

Ruwe score	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
SFInX score	0	12	20	27	32	36	40	43	46	49	52	55	58	61	64	67	70	73	77	81	89	100

Shoulder Function Index – Hiërarchie van de SFlnX items

MOEILIJKST 	ITEM 3	Wassen van de achterkant van de schouder aan de niet-aangedane zijde
	ITEM 6	Wassen van de lage rug
	ITEM 12	Boven het hoofd verplaatsen van een voorwerp
	ITEM 13	Een bal bovenhands gooien met twee handen
	ITEM 4	Haren kammen/hand door de haren halen
	ITEM 8	Naar achteren reiken om een voorwerp te pakken
	ITEM 10	Dragen van een zwaar voorwerp met twee handen
	ITEM 11	Plaatsen van een voorwerp op een plank op schouderhoogte
	ITEM 5	Shirt in de broek stoppen
	ITEM 9	Vasthouden van een voorwerp voor langere tijd
	ITEM 2	Wassen van de oksel van de niet-aangedane zijde
	ITEM 7	Liggen op de aangedane zijde
	ITEM 1	Drinken uit een beker
MAKKELIJKST		

Beschrijving van de SFInX items

ITEM 1: Drinken uit een beker

Beschrijving	De mogelijkheid om de beker naar de mond te brengen om er van te drinken en om de beker weer terug te plaatsen, wordt getest.
Materiaal	Beker
Positie	Zittend
Instructie (clinicus)	Plaats een beker zonder oor/handvat (of instrueer om het oor/handvat niet te gebruiken) voor de persoon.
Instructie (patiënt)	Reik met de hand van uw aangedane arm naar de beker en pak deze op. Breng de beker naar uw mond om er van te drinken en houd daarbij uw hoofd rechtop, plaats daarna de beker terug.



Beoordelings criteria	In staat	Reikt naar de beker met de hand van de aangedane arm, pakt de beker op, brengt de beker aan de mond om te drinken en plaatst de beker terug naar de startpositie; de aangedane arm wordt van het lichaam af gehouden; bewegingen van de aangedane arm worden niet ondersteund.
	Niet in staat	Kan de beker niet aan de mond brengen om te drinken; of is tot minder in staat (bijvoorbeeld, niet in staat om te reiken naar de beker of om de beker op te pakken).

ITEM 2: Wassen van de oksel van de niet-aangedane zijde

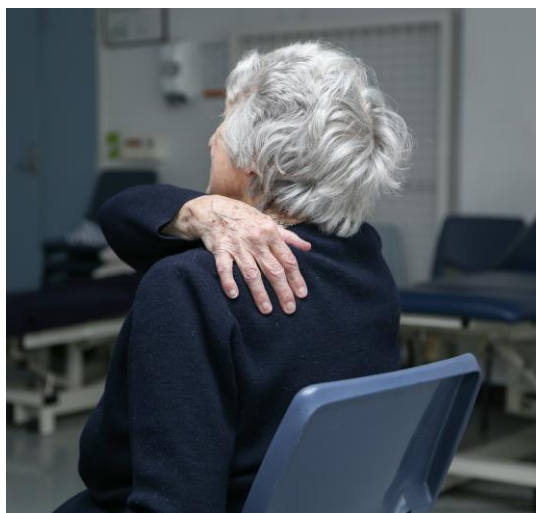
Beschrijving	De mogelijkheid om het wassen van de oksel van de niet-aangedane zijde na te bootsen wordt getest.
Materiaal	—
Positie	Zittend
Instructie (patiënt)	Reik met de hand van de aangedane arm naar de oksel van de niet-aangedane arm en zet druk terwijl u met de palm van de hand van de aangedane arm onder de oksel voor- en achterwaarts, en van boven naar beneden beweegt.



Beoordelings criteria	In staat	Reikt, zet druk en is in staat om de palm van de hand van de aangedane arm in alle beschreven richtingen te bewegen onder de oksel van de niet-aangedane arm; bewegingen van de aangedane arm worden niet ondersteund; vergelijking van hand positie van de niet-aangedane zijde wordt aanbevolen.
	Niet in staat	Het reiken naar de oksel van de niet-aangedane arm komt niet even ver als de niet-aangedane arm (alleen reiken met de vingers is niet voldoende om de oksel van de niet-aangedane zijde ook daadwerkelijk te wassen).
		OF Reikt, maar kan geen druk zetten en/of bewegingen maken met de hand van de aangedane arm.

ITEM 3: Wassen van de achterkant van de schouder van de niet-aangedane zijde

Beschrijving	De mogelijkheid om het wassen van de achterkant van de schouder aan de niet-aangedane zijde na te bootsen wordt getest.
Materiaal	—
Positie	Zittend
Instructie (patiënt)	Reik met de hand van de aangedane arm voor het lichaam langs naar de achterkant van de schouder aan de niet-aangedane zijde. Zet druk terwijl u de hand van de aangedane zijde meermaals van links naar rechts beweegt.



Beoordelings criteria	In staat	Reikt, zet druk en beweegt de hand van de aangedane arm meermaals zijwaarts; bewegingen van de aangedane arm worden niet ondersteund; vergelijking met de positionering van de hand van de niet-aangedane zijde wordt aanbevolen.
	Deels in staat	Reikt even ver als de niet-aangedane arm, maar kan geen druk zetten en/of de vereiste bewegingen zijwaarts maken met de hand van de aangedane arm.
	Niet in staat	Kan niet even ver reiken met de hand van de aangedane arm als de andere hand (bijvoorbeeld, bereikt alleen de top van de schouder aan de niet-aangedane zijde).

ITEM 4: Haren kammen/hand door de haren halen

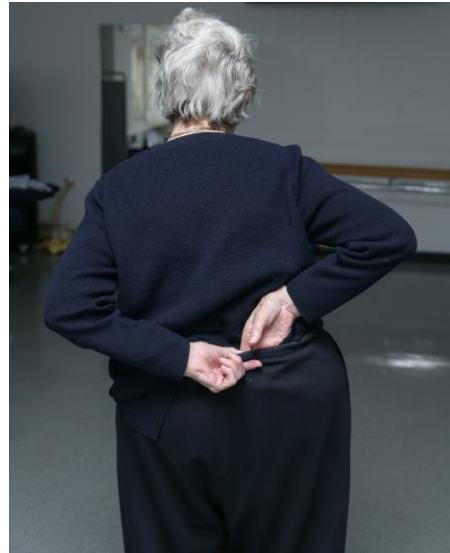
Beschrijving	De mogelijkheid om de haren te kammen (de hand door de haren te halen) met de aangedane arm na te bootsen wordt getest.
Materiaal	—
Positie	Zittend
Instructie (patiënt)	Beweeg de vingers en palm van de hand van de aangedane arm vanaf uw voorhoofd over de top van uw hoofd naar uw nek, terwijl u uw hoofd rechtop houdt.



Beoordelings criteria	In staat	Beweegt de vingers en palm van de hand van de aangedane arm vanaf het midden van het voorhoofd over de top van het hoofd naar de nek; bewegingen van de aangedane arm worden niet ondersteund; het hoofd wordt rechtop gehouden.
	Deels in staat	Beweegt de vingers en palm van de hand van de aangedane arm vanaf het midden van het voorhoofd door het haar naar de top van het hoofd; is niet in staat om verder dan de top van het hoofd te bewegen en/of beweegt de hand vanaf de top van het hoofd naar zijkant van het hoofd/achter de oren; het hoofd wordt rechtop gehouden.
	Niet in staat	Is niet in staat de vingers en palm van de hand van de aangedane arm naar de top van het hoofd te brengen terwijl het hoofd rechtop wordt gehouden; of is tot minder in staat.

ITEM 5: Shirt in de broek stoppen

Beschrijving	De mogelijkheid om in staande positie het shirt (of gelijksoortig kledingstuk) in de broek (of gelijksoortig kledingstuk) te stoppen wordt getest.
Materiaal	—
Positie	Staand
Instructie (patiënt)	Stop uw shirt in uw broek vanaf de voorkant (vanaf de broekrits/het midden) via de zijkant aan uw aangedane zijde naar de achterkant met behulp van de hand van de aangedane arm.



Beoordelings criteria	In staat	Gebruikt de hand van de aangedane arm om het shirt in te stoppen aan de voorkant (vanaf de broekrits/het midden) via de zijkant naar de achterkant (tot aan de wervelkolom/het midden) van de aangedane zijde.
	Deels in staat	Gebruikt de hand van de aangedane arm om het shirt in te stoppen aan de voorkant en de zijkant van de aangedane zijde.
	Niet in staat	Gebruikt de hand van de aangedane arm om het shirt alleen aan de voorkant in te stoppen; of is tot minder in staat.

ITEM 6: Wassen van de lage rug

Beschrijving	De mogelijkheid om het wassen van de lage rug (rond de lumbale wervelkolom) na te bootsen, wordt getest.
Materiaal	—
Positie	Staand
Instructie (patiënt)	Beweeg de palm van de hand van de aangedane zijde naar uw lage rug. Voer druk uit terwijl u de hand meermaals in alle richtingen (van boven naar beneden en van rechts naar links) over uw lage rug beweegt.



Beoordelings criteria	In staat	Bereikt de lage rug met de hand van de aangedane arm; is in staat om de palm van de hand plat op de lage rug te plaatsen terwijl druk wordt uitgevoerd en de hand in alle richtingen (boven, beneden, rechts, links) over de lage rug wordt bewogen.
	Deels in staat	Bereikt de lage rug met de hand van de aangedane arm; is in staat om de palm van de hand plat op lage rug te plaatsen; is niet in staat om de hand te bewegen.
	Niet in staat	Is niet in staat om de palm van de hand van de aangedane arm plat op de lage rug te plaatsen; of is tot minder in staat (bijvoorbeeld, kan niet met de hand van de aangedane zijde de lage rug bereiken).

ITEM 7: Liggen op de aangedane zijde

Beschrijving	De mogelijkheid om op de aangedane zijde te liggen met de niet-aangedane arm voor het lichaam gekruist wordt getest.
Materiaal	Bed
Positie	Liggend
Instructie (clinicus)	Plaats één kussen aan het hoofdeinde van het bed om het hoofd te ondersteunen in de liggende positie.
Instructie (patiënt)	Ga op de aangedane zijde liggen met de niet-aangedane arm voor uw lichaam gekruist.



Beoordelings criteria	In staat	Ligt op de aangedane zijde; dat betekent, direct op de aangedane schouder (humeruskop) en heeft de niet-aangedane arm voor het lichaam gekruist.
	Deels in staat	Ligt deels op de aangedane schouder; dat betekent, op de scapula en niet direct op de aangedane schouder (humeruskop).
	Niet in staat	Ligt niet op de aangedane zijde.

ITEM 8: Naar achteren reiken om een voorwerp te pakken

Beschrijving	De mogelijkheid om naar achteren te reiken (bijvoorbeeld naar de achterbank in een auto), om een voorwerp te pakken wordt getest.
Materiaal	Voorwerp (bijvoorbeeld, zwaar boek, fles; ca. 1.5 kg)
Positie	Zittend; met de rug tegen de rugleuning van de stoel
Instructie (clinicus)	De stoel waarop de persoon gaat zitten, moet gepositioneerd worden vóór een tweede stoel of een behandelbank. Het voorwerp wordt geplaatst op de tweede stoel of behandelbank en bevindt zich op ongeveer één armlengte achter de persoon.
Instructie (patiënt)	Reik naar en pak het voorwerp dat op de stoel/behandelbank achter u ligt met de hand van de aangedane arm, breng het naar voren en leg het op uw schoot.



Beoordelings criteria	In staat	Reikt naar achteren naar het voorwerp; pakt het voorwerp op met de hand van de aangedane arm en brengt het voorwerp naar voren in de schoot. De gekozen strategie wordt niet beoordeeld (bijvoorbeeld, endo/exorotatie van de schouder) De persoon moet ongeveer in de startpositie blijven zitten; dat betekent, met de rug tegen de rugleuning van de stoel en met de benen naar voren gericht. Wegdraaien van de rugleuning, waarbij een groot gedeelte van de rug vrij komt van de rugleuning is niet toegestaan.
	Niet in staat	Reikt naar achteren naar het voorwerp, maar is niet in staat om het voorwerp naar voren te brengen (bijvoorbeeld, vanwege de beweging die nodig is of vanwege het gewicht van het voorwerp); of is niet in staat om naar achteren naar het voorwerp te reiken.

ITEM 9: Vasthouden van een voorwerp voor langere tijd

Beschrijving	De mogelijkheid om een voorwerp (bijvoorbeeld een boodschappentas) voor een langere tijd vast te houden.
Materiaal	Voorwerp (bijvoorbeeld, boodschappentas met inhoud; ca. 3 kg)
Positie	Staand
Instructie (patiënt)	Til het voorwerp/de tas op en houd deze gedurende 30 seconden in de hand van de aangedane zijde met de arm afhangend naast u.



Beoordelings criteria	In staat	Tilt het voorwerp op en houdt dit gedurende 30 seconden vast; de aangedane arm wordt van het lichaam af gehouden, de aangedane arm wordt niet ondersteund.
	Niet in staat	Tilt het voorwerp op en houdt dit gedurende <30 seconden vast; de aangedane arm wordt niet van het lichaam af gehouden of wordt ondersteund; of is niet in staat om het voorwerp op te tillen.

ITEM 10: Dragen van een zwaar voorwerp met twee handen

Beschrijving	De mogelijkheid om zwaardere voorwerpen te dragen/vast te houden wordt getest.
Materiaal	Voorwerp (bijvoorbeeld, zware doos, gewichten; ca. 6 kg)
Positie	Staand en lopend
Instructie (clinicus)	De persoon die wordt getest start met circa 90 graden flexie in de ellebogen; de beoordelaar geeft het voorwerp voorzichtig aan de persoon die wordt getest.
Instructie (patiënt)	Houd het voorwerp met beide handen vast, met de ellebogen in een rechte hoek. Loop dan 5 meter vooruit, keer om, en loop voorwaarts terug naar de startpositie.



Beoordelings criteria	In staat	Houdt het voorwerp vast met gelijke verdeling over beide handen; loopt naar voren, draait om en loopt terug zonder te compenseren bij het vasthouden van het voorwerp.
	Deels in staat	Houdt het voorwerp vast met twee handen, maar compenseert zodat de niet-aangedane zijde meer van het gewicht draagt (bijvoorbeeld, door de positie van het voorwerp in de handen te veranderen); of heeft behoefte aan een rustmoment/pauze.
	Niet in staat	houdt het voorwerp slechts voor een korte tijd vast; of kan het niet vasthouden.

ITEM 11: Plaatsen van een voorwerp op een plank op schouderhoogte

Beschrijving	De mogelijkheid om een voorwerp op te tillen en vervolgens op een plank (of iets vergelijkbaars) op schouderhoogte te plaatsen wordt getest.
Materiaal	Voorwerp (bijvoorbeeld, boek, fles; ca. 1.5 kg)
Positie	Staand; op één armlengte van de plank
Instructie (patiënt)	Plaats het voorwerp met de hand van de aangedane arm op de plank op schouderhoogte.



Beoordelings criteria	In staat	Tilt het voorwerp op en plaatst het op de plank op schouderhoogte; bewegingen van de aangedane arm worden te alle tijde niet ondersteund.
	Niet in staat	Tilt het voorwerp op om het voorwerp op de plank op schouderhoogte te krijgen, maar maakt daarbij gebruik van grote compensaties door op de tenen te staan, of achterover te leunen (extensie van het bovenlichaam)
		OF
		Tilt het voorwerp op, maar niet hoog genoeg om het op de plank op schouderhoogte te plaatsen
		OF
		Is niet in staat het voorwerp op te tillen.

ITEM 12: Boven het hoofd verplaatsen van een voorwerp

Beschrijving De mogelijkheid een langdurige activiteit boven het hoofd uit te voeren (zoals het ophangen van wasgoed of het zijwaarts verplaatsen van boeken/borden op een plank boven het hoofd) wordt getest.

Materiaal Voorwerp (bijvoorbeeld, boek of gevulde fles; ca. 1.5 kg)

Positie Staand

Instructie (clinicus) Voordat instructies aan de persoon gegeven worden, plaatst de beoordelaar het voorwerp op de plank dat hoger is dan het hoofd van de patiënt, ongeveer in lijn met de positie van de linker schouder van de persoon.

Instructie (patiënt) Pak het voorwerp vast met de hand van de aangedane arm, til het voorwerp op van de plank en verplaats het voorwerp van links (schouderbreedte) naar rechts (schouderbreedte) en van rechts naar links en herhaal dit vijf keer. Probeer geen rust te nemen met de arm door het voorwerp weer op de plank te plaatsen.



Beoordelings criteria **In staat** Pakt het voorwerp en tilt deze op vanaf de plank; houdt deze in een voorwaartse flexie-elevatie positie vast, terwijl er tien zijdelingse bewegingen (5x links-naar-rechts-naar-links) gemaakt worden, zonder een rustmoment.

Deels in staat Pakt het voorwerp en tilt deze op vanaf de plank; verplaatst het voorwerp minder dan tien keer zijwaarts (5x links-naar-rechts-naar-links), voordat er rust moet worden genomen (bijvoorbeeld door het voorwerp op de plank te plaatsen).

Niet in staat Pakt het voorwerp en tilt deze op vanaf de plank; of is niet in staat om het voorwerp op te tillen, maar zijwaarts te verplaatsen (schuiven) over de plank; of is tot minder in staat (bijvoorbeeld, is niet in staat het voorwerp te pakken).

ITEM 13: Een bal bovenhands gooien met twee handen

Beschrijving De mogelijkheid om een bal bovenhands met twee handen te gooien wordt getest.

Materiaal Voetbal (of vergelijkbare bal)

Positie Staand

Instructie (clinicus) Geef de persoon de bal.
Zorg ervoor dat de persoon die wordt getest de bal met twee handen vasthoudt en de bal voor zich houdt ter hoogte van de taille (startpositie). Sta ca. 5 meter vóór de persoon die wordt getest.

Instructie (patiënt) Breng de bal met twee handen over uw hoofd heen tot in uw nek. Gooi de bal daarna voorwaarts naar mij/de beoordelaar (door de bal weer over het hoofd te brengen en dan voorwaarts).



Beoordelingscriteria **In staat** Maakt de bewegingen zoals vereist; controleert de bal met beide handen; gooit voorwaarts naar de beoordelaar over circa 5 meter.

Deels in staat Maakt de bewegingen zoals vereist; controleert de bal met beide handen; gooit voorwaarts, maar kan de afstand niet succesvol overbruggen (de bal valt) of gooit de bal niet in de goede richting (niet richting de beoordelaar)
OF
compenseert duidelijk door flexie van het hoofd
OF
Brengt de bal recht boven het hoofd of nog verder terug (maar niet tot in de nek); controleert de bal met beide handen; gooit succesvol, zowel in afstand als richting, naar de beoordelaar.

Niet in staat Maakt alleen de vereiste bewegingen, maar is niet in staat om de bal te gooien; of is tot minder in staat (bijvoorbeeld, is niet in staat om de vereiste bewegingen te maken).

Aanbevelingen voor het benodigde materiaal bij de items

Stoel Items waarbij de positie 'zittend' is, dienen te worden uitgevoerd op een stoel zonder armsteunen en zonder wielen. De persoon die wordt getest moet de voeten op de grond hebben staan en de rug ondersteund door de rugleuning. In het geval het testen wordt uitgevoerd bij een persoon thuis, is het gebruik van een keukenstoel vaak voldoende en wordt aanbevolen.

Item 1

Beker Een beker (zonder oor/handvat), mok (zonder gebruik te maken van het oor/handvat) of kleine waterfles die met water gevuld is, wordt aanbevolen. Een persoon moet in staat zijn om uit de beker te drinken.

Item 7 (en 8)

Bed Een ziekenhuisbed of behandelbank die in hoogte verstelbaar is, of het eigen bed van de persoon thuis, dient te worden gebruikt voor het testen. Eén kussen voor het comfort dient te worden gebruikt. Extra kussens zouden nodig kunnen zijn voor het comfort van de persoon in een liggende positie, wanneer deze een bepaalde aandoening heeft, bijvoorbeeld apneu.

Items 8, 11 en 12

Voorwerp 1.5 kg Een zwaar boek, 1.5L fles water, gewicht, of ander voorwerp, welke circa 1.5 kg weegt en welke comfortabel met één hand vastgehouden kan worden, wordt aanbevolen.

Item 9

Tas + Voorwerp 3kg Een kleine doos, twee 1.5L flessen water, gewicht of een ander voorwerp welke circa 3 kg weegt, geplaatst in een (boodschappen)tas, wordt aanbevolen.

Item 10

Voorwerp 6kg Een stapel zware boeken, een doos, gewicht(en) of een ander voorwerp of voorwerpen die circa 6 kg wegen en die in twee handen vastgehouden kunnen worden (met de schouders neutraal, de ellebogen in 90 graden flexie, onderarmen neutraal of gesupineerd) wordt aanbevolen.

Item 13

Bal Een voetbal (of vergelijkbare bal) wordt aanbevolen.

SFInX items gekoppeld aan het ICF

Item	ICF code/categorie	Extra informatie
1. Drinken uit een beker	d4300 Optillen en meenemen d560 Drinken	Beker zonder gebruik van oor/handvat
2. Wassen van de oksel van de niet-aangedane arm	d5100 Zich wassen	Oksel van de niet-aangedane zijde
3. Wassen van de achterkant van de schouder aan de niet-aangedane zijde	d5100 Zich wassen	Achterkant van de schouder aan de niet-aangedane zijde
4. Haren kammen/hand door de haren halen	d5202 Haar verzorgen	Kammen, hand door haar halen
5. Shirt in de broek stoppen	d5400 Zich kleden	Shirt instoppen
6. Wassen van de lage rug	d5100 Zich wassen	Lage rug
7. Liggen op de aangedane zijde	d4150 Handhaven van lichaamshouding	Op de aangedane zijde
8. Naar achteren reiken om een voorwerp te pakken	d4452 Reiken d4300 Optillen en meenemen	
9. Vasthouden van een voorwerp voor langere tijd	d4301 Dragen in de handen d6200 Verwerven van goederen en diensten	Boodschappentas
10. Dragen van een zwaar voorwerp met twee handen	d4301 Dragen in de handen d4600 Zich verplaatsen tussen verschillende locaties	Zwaar voorwerp (6kg)
11. Plaatsen van een voorwerp op een plank op schouderhoogte	d4300 Optillen en meenemen	
12. Boven het hoofd verplaatsen van een voorwerp (bijv. was ophangen)	d4300 Optillen en meenemen d6400 Huishouden doen	Boven het hoofd
13. Een bal bovenhands gooien met twee handen	d4454 Gooien d4300 Optillen en meenemen	Bal met twee handen

Fotografie: Alice Hill
Model: Patricia Giannarelli