CHECKLIST VBC-richtlijn **WHIPLASH gerelateerde klachten**

1 VERWIJZING noodzakelijke informatie (tabel 5 in richtlijn)

DIAGNOSE	▫ aard van het trauma; type ongeluk
ERNST	▫ gradatie whiplash (zie richtlijn tabel 1)
ZIEKTEGESCHIEDENIS	▫ relevante gegevens m.b.t. de aandoening, o.a. m.b.t. • fase 1: tot vier dagen • fase 2: vier dagen tot drie weken • fase 3: drie tot zes weken • fase 4: zes weken tot drie maanden • fase 5: drie tot zes maanden • fase 6: langer dan zes maanden
OVERDRACHT	▫ informatie over andere of eerder behandelingen
ONDERZOEK	▫ neurologisch onderzoek en/of röntgendiagnostiek
BELOOP	▫ mate van verbetering / verslechtering
CONTRA-INDICATIES	▫ zo ja: welke en waarom
OVERIG	▫ bijv. psychosociale informatie

2 ONDERZOEK anamnese specifiek (tabel 7 en 8 in richtlijn)

STATUS PRAESENS	o huidige klachten • aard • locatie • moment van optreden • frequentie • waren er eerder al deze klachten o stoornissen (in functie / structuur) o beperkingen (in activiteiten) o participatie problemen (sociaal isolement) o hulpmiddelen (kraag) o woonsituatie (huishoudelijk hulp, vervoer op maat) o verwachting van de betrokkene t.a.v. de therapie o bekendheid van betrokkene m.b.t. de klachten / aandoening, behoefte aan informatie o medicijngebruik (i.v.m. risico's, conditie)
BEGIN EN BELOOP	o reeds verricht onderzoek o eerdere/andere behandelingen / therapievormen o (leer)effect van eerdere behandelingen o normaal herstel: vermindering van pijn die samenhangt met verbetering van functies, activiteiten en participatie o vertraagd herstel: de functies, activiteiten en/of participatie nemen niet toe en/of de pijn neemt niet af
FACTOREN DIE KLACHTEN BEÏNVLOEDEN	o aandoening-, persoon- en omgevinggebonden factoren • bewegingsangst! • duizeligheid • concentratie o evenwicht tussen belasting en belastbaarheid
EXTRA INFORMATIE TESTEN	o overige klachten/factoren van specifiek belang o VAS-meting o nek beperkingen vragenlijst

3 ONDERZOEK algemene indruk, statiek, inspectie en palpatie (tabel 9 in richtlijn)

ALGEMENE INDRUK STATIEK / INSPECTIE PALPATIE	o bij zitten en staan de stand van • het hoofd • de (cervicale) WVK[2] • de schouders • de romp o specifieke lichaamshouding (bijv.. antalgische houding) o ademfrequentie en de regelmaat van de adembeweging • in rust • bij bewegen (i.v.m. angst en/of spanning) o evenwicht o stilhouden van hoofd, nek en schouders (bewegingsangst?) o uitingen van pijn • kreunen • zuchten • zweten

4 ONDERZOEK algemeen bewegingsonderzoek (tabel 10 in richtlijn)

DAGELIJKS BEWEGEN	o bukken en tillen • bewegingsinzet • evenwicht • stand van het hoofd • verloop van de beweging in de WVK[2]
LOPEN	o totale beweging en de houding van nek, schoudergordel en romp • evenwicht
DRAAIEN	o omdraaien • meebewegen van het hoofd • evenwicht
ARM / ROMP	o armbewegingen • bewegingsinzet • spanning schoudergordel en de reactie van de cervicale en thoracale WVK[2] tijdens het eleveren en het afmaken van de elevatie
ALGEMEEN	o arbeidsgerelateerde H&B[1] o algemeen uithoudingsvermogen (conditie/belastbaarheid) o indicaties van bewegingsangst (o.a. ademhaling) o vermijdingsgedrag bij uitvoeren van H&B[1]

5 ONDERZOEK specifiek bewegingsonderzoek (tabel 11 in richtlijn)

MOBILITEIT IN ALLE FASEN	o bewegingen schoudergordel (in alle richtingen) o bewegingen arm (onder en boven schoudergordel).
IN FASE 2-6	o bewegingen wervelkolom, met speciale aandacht voor de (actieve) beweging van de cervicale wervelkolom
MATE VAN SPIERSPANNING	o spierspanning van rompspieren en spieren in nek en schoudergordel (antalgische houding?) en tijdens bewegen van de armen(waar wordt de beweging ingezet?).
ADEMBEWEGING	o locatie van de adembeweging (bij flankademhaling: kan/durft patiënt de ribben / thoracale WVK[2] te bewegen) o ademfrequentie, regelmaat en diepte
EVENWICHT	o het testen van de vestibulo-spinale reactie • blikfixatie • oogbewegingen (zie bijlage 3 van de richtlijn)
SPIERKRACHT	o testen houdingsspieren (romp, bovenste extremiteiten) o is er sprake van spieratrofie en rechts-/linksverschillen

6 ANALYSE en conclusies (tabel 12 in richtlijn)

HULPVRAAG	▫ welke hulpvraag heeft de betrokkene
BELANGRIJKSTE PROBLEMEN	▫ In welke fase bevindt de betrokkene zich ▫ wat zijn de belangrijkste gezondheidsproblemen ▫ mate van (in)directe samenhang met • aandoening zelf • persoonsgebonden factoren • leefomstandigheden
BELOOP	▫ is het beloop in de tijd normaal of is er sprake van vertraagd herstel ▫ is de belasting afgestemd op de belastbaarheid
BEÏNVLOEDBAAR	▫ wat zijn ongunstige factoren voor het herstel ▫ is de wijze van omgaan met de klachten adequaat ▫ hoe schat de OTC het beloop in m.b.t. de behandeling ▫ welke aspecten zijn beïnvloedbaar middels ot Cesar
ONBEÏNVLOEDBAAR	▫ zijn er onbehandelbare aspecten
ANDERE FACTOREN	▫ zijn er nog ander factoren van belang voor de behandeling (bijv. eerdere/andere behandelingen)
BEGRIP	▫ begrijpt betrokkene wat de behandeling van de OTC inhoudt
MOTIVATIE	▫ is betrokkene gemotiveerd voor de behandeling
VERWIJZING	▫ is betrokkene terecht naar de OTC verwezen
INFORMATIE	▫ bestaat er nog onduidelijkheid (overleg verwijzer nodig?)
AANGRIJPINGSPUNTEN	▫ welke aangrijpingspunten zijn belangrijk voor behandeling resp. behandeldoelen

7 BEHANDELING behandeldoelen (tabel 13 in richtlijn)

HOOFDDOEL	o het verhogen van de activiteiten en de participatie binnen de grenzen van de belastbaarheid
SUBDOELEN	o zie richtlijn voor subdoelen naar fase
CORRECTIE	o correctie van relevante H&B[1] • waaronder coördinatie en evenwicht
PIJN	o verminderen van (pijn)klachten door betere dagelijkse H&B[1] met adequaat rust en belasting afwisselen
BEWUSTWORDING	o verminderen van bewegingsangst o leren (h)erkennen fysieke grenzen o "zelf management"
CONDITIE	o opbouwen van een adequate fysieke conditie vooral m.b.t. • ADL • werk • hobby • sport
ONTSPANNING	o ontspannen in het algemeen en specifiek van hypertone spieren
BEWEGINGSANGST	o vermindering van bewegingsangst
ADEMHALING	o optimaliseren van de adembeweging

8 BEHANDELING behandelplan (tabel 14 in richtlijn)

ALGEMEEN	o voorlichting over aspecten die het beloop en de klachten (negatief) kunnen beïnvloeden o oefenen en sturen van functies en activiteiten o goede motorische vaardigheden o verbeteren van de algemene conditie o corrigeren van H&B[1] in ADL
SPECIFIEK	o voor de diverse fasen: zie richtlijn tabel 14 a,b,c,d
OEFENPROGRAMMA	o opstellen van een individueel oefenprogramma

9 BEHANDELING informatie, advies & begeleiding (tabel 15 in richtlijn)

INFORMATIE OVER	o het ziektebeeld aan betrokkenen zoals • gevolgen • mogelijk verloop • risico's • pijn • mogelijke behandelingen • medicatie • operatie • prognose
INFORMATIE AAN	o verzorgers/familie adviseren en begeleiden, zoals t.a.v. • til-instructies • meubilair • hindernissen in huis e.d.
ADVIEZEN	o m.b.t. optimaal gezondheidsgedrag (zelfmanagement) • specifieke oefeningen thuis • oefengroepen • sport o volhouden van bewegingsactiviteiten, vooral buiten de behandeltijden tbijv. dagelijks functioneren
BEGELEIDING	o advies en begeleiding zoals • sociale activiteiten • patiëntenorganisatie • lotgenoten • ergotherapie

10 VERSLAGLEGGING (tabel 16 in richtlijn)

DIAGNOSE	▫ verwijsgegevens
BEROEPSSPECIFIEK	▫ diagnose volgens onderzoek therapeut
BEHANDELING	▫ doelen
BEHANDELGEGEVENS	▫ aantal ▫ frequentie ▫ duur ▫ motivatie ▫ reden beëindiging
BEHANDELRESULTAAT	▫ m.b.t. verloop, klachten (toe-/afname) • evt. specifieke gegevens m.b.t. testen ▫ m.b.t. houdings- en bewegingsaspecten / ADL ▫ m.b.t. specifieke doelen zoals terugbegeleiden naar werk
FOLLOW UP	▫ adviezen aan verwijzer m.b.t. vervolg
NADERE GEGEVENS	▫ vragen over nadere specialistische gegevens
ANDERE VERRICHTING	▫ gegeven adviezen ▫ verstrekte voorlichting ▫ geboden begeleiding ▫ gegeven instructies
VERVOLG / OVERLEG	▫ gegevens m.b.t. bereikbaarheid therapeut

[1] H&B: houdingen en bewegingen [2] WVK = wervelkolom