

# 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?*

---

---