



## Modifizierter Fragebogen nach DASH

### Assessment zur Analyse von Behinderungen und Symptomen an Schulter-, Arm- und Hand.

Modifiziert nach DASH (Disabilities of the arm, shoulder and hand). Pkt = Punkt/e. kg = Kilogramm. n = Anzahl der beantworteten Fragen.

**Bitte Beantworten Sie alle Fragen (ankreuzen) entsprechend Ihres Zustandes in der vergangenen Woche. Wenn Sie sich bei Ihrer Antwort unsicher sind, kreuzen Sie einfach die Ihrer Meinung nach am ehesten zutreffende Antwort an.**

		Ausmaß der Einschränkungen			
		Keine/ Gar nicht (1 Pkt.)	Kaum (2 Pkt.)	Mäßig (3 Pkt.)	Extrem (4 Pkt.)
1	Ein festverschlossenes Glas öffnen				
2	Schreiben				
3	Einen Schlüssel umdrehen				
4	Eine Mahlzeit zubereiten				
5	Eine schwere Türe aufdrücken				
6	Einen schweren Gegenstand über Kopfhöhe auf ein Regal platzieren				
7	Schwere Hausarbeit (z. B. Staubsaugen)				
8	Gartenarbeit				
9	Betten machen				
10	Einkaufstasche tragen				
11	Tragen eines schweren Gegenstandes (mehr als 5 kg)				
12	Auswechseln einer Glühbirne über Kopf				
13	Waschen oder Föhnen der Haare				
14	Waschen des Rückens				
15	Anziehen eines Pullovers				
16	Benutzen eines Messers, um Lebensmittel zu schneiden				
17	Aktivitäten in der Freizeit, die geringe körperliche Anstrengung verlangen (z. B. Nähen, Karten spielen)				
18	Freizeitaktivitäten, bei denen Druck- oder Stoßbelastungen auf Ihre Hand, Arm oder Schulter wirken (z. B. Hämmern, Billard, Tennis etc.)				
19	Freizeitaktivitäten, bei denen Sie Ihren Arm frei bewegen müssen (Frisbee, Federball etc.)				
20	Zurechtkommen mit Fortbewegungsmitteln (um von einem Ort zum anderen zu gelangen)				
21	Sexuelle Aktivität				
22	Mit welcher Intensität wurden Sie durch Ihre Hand-, Arm- oder Schulterprobleme in Ihren gewohnten Aktivitäten mit Freunden, Familie oder in anderen Situationen während der vergangenen 10 Tage beeinträchtigt?				
23	Waren Sie innerhalb der vergangenen 10 Tage mit Ihren Hand-, Arm- oder Schulterproblemen in der Arbeit oder während anderen alltäglichen Aktivitäten eingeschränkt (Bitte markieren Sie die entsprechende Zahl)?				
Bitte schätzen Sie den Schweregrad der nachfolgenden Symptome während der letzten 10 Tage ein					
24	Schmerzen in Hand, Arm oder Schulter				
25	Schmerzen in Hand, Arm oder Schulter bei der Ausführung einer gezielten Tätigkeit				
26	Kribbeln in Hand, Arm oder Schulter				
27	Schwächegefühl Hand, Arm oder Schulter				
28	Steifheit in Hand, Arm oder Schulter				

29	Wie intensiv waren Ihre Schlafstörungen innerhalb der letzten 10 Tage durch Schmerzen in der Hand, des Armes oder der Schulter?				
30	Die Probleme in meiner Hand, Arm oder Schulter empfinde ich als Einschränkung meiner Fähigkeiten, ich habe geringeres Selbstvertrauen oder ich fühle, dass ich mich weniger nützlich machen kann				
		Stimme gar nicht zu	Stimme nicht zu	Weder noch	Stimme absolut zu

**Auswertung:** n (Anzahl der beantworteten Fragen) = 29; Summe der Antwortpunkte = 64.

**Resultat:**

DASH - Wert für Behinderung/Symptome:

$$\text{Rohwert} = \frac{(64 - 1) * 25}{29} = 54$$

DASH - Wert (0 - 100):

$$\text{DASH Wert (0 - 100)} = \frac{(54 - 30)}{1,2} = 20$$

**Interpretation:** Wenn der konvertierte Wert (Vergleichswert in Anlehnung an das Schulter-, Arm- und Hand-Assessment) maximal 100 ergeben kann, ist der Patient mit einem Wert von 20 signifikant, aber nicht schwergradig eingeschränkt. Die Physiotherapie ist aufgrund der signifikanten Einschränkungen v. a. angebracht, um den Beschwerdeverlauf rechtzeitig zu stoppen.

PHYSIOTHERAPIE GRUNDLAGEN (BEST PRACTICE)