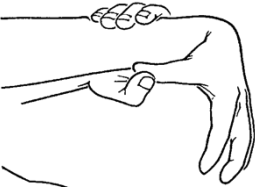
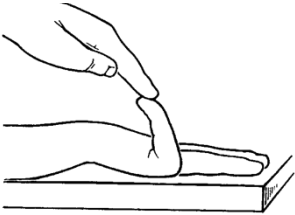
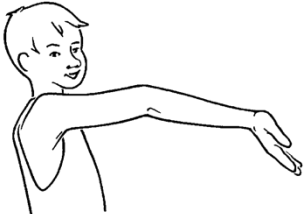




DE BEIGHTON TEST: Test voor hypermobiliteit

Gewricht en testprocedure		Score Neen = 0 Ja = 1
	Duim: Kun je je rechterduim tegen je pols duwen?	
	Duim: Kun je je linkerduim tegen je pols duwen?	
	Pink: Kun je je rechterpink 90° optillen (richting je de rug van je hand)?	
	Pink: Kun je je linkerpink 90° optillen (richting de rug van je hand)?	
	Elleboog: Kun je je rechter elleboog meer dan 10° overstrekken?	
	Elleboog: Kun je je linker elleboog meer dan 10° overstrekken?	
	Knie: Kun je je rechterknie meer dan 10° overstrekken?	
	Knie: Kun je je linkerknie meer dan 10° overstrekken?	
	Rug/heup: Kun je met je handen plat op de grond terwijl je je benen gestrekt houdt?	
Tel alle scores op om je totaalscore te berekenen		Totaalscore:

Interpretatie:

Mannen en vrouwen:	0 – 3 score	Niet hypermobiel
Mannen:	4 – 6 score	Hypermobiel
Vrouwen:	5 – 6 score	Hypermobiel
Mannen en vrouwen:	7 – 9 score	Extreem hypermobiel

Let op! Kinderen zijn van nature hypermobiel dan volwassenen en ouderen zijn van nature minder mobiel in de gewrichten. Daarom wordt er ook op leeftijd een onderscheid gemaakt en spreken we pas van hypermobiliteit bij...:

- Pre-puberale kinderen en adolescenten vanaf score 6
- Mannen en vrouwen boven de 50 vanaf score 4

Bronnen:

- Royce, P. M., & Steinmann, B. (1993). The Ehlers-Danlos syndrome. In *Connective Tissue and Its Heritable Disorders*(pp. 431–523). Hoboken, NJ, Verenigde Staten: Wiley.
- [Hypermobiliteitssyndroom – Fysiotherapie Rozengracht](#). (z.d.). Geraadpleegd op 16 oktober 2020