**Inden du kommer ind til kiropraktoren, vil vi bede dig svare på spørgsmålene neden for. De er måske ikke alle sammen relevante for dig, men svar så godt du kan.**

Hvor svære har dine **lændesmerter typiske været** den seneste uge

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  00 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

 Slet ingen smerter Værst mulige smerter

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | **Nej** |  **Ja** |
|  |  |  |  |
| Mine rygsmerter **breder sig ned i mit/mine ben til under knæniveau** | □ | □ |
| Jeg har haft smerter i mine **skuldre** eller **nakke** løbet af de seneste uger | □ | □ |
| Jeg **går kun korte afstande** på grund af mine rygsmerter | □ | □ |
| Jeg **klæder mig langsommere på** end normalt på grund af rygsmerter  | □ | □ |
|  | **Uenig** | **Enig** |
|  |  |  |
| Det er egentligt ikke **sikkert** for en person i min tilstand at være fysisk aktiv  | □ | □ |
| Smerter er altid et **tegn på skade i kroppen**  |  |  |
| Jeg har de seneste uger været **bekymret** meget af tiden  | □ | □ |
| Jeg føler mine rygsmerterer **forfærdelige** ogde bliver **aldrig bedre**  | □ | □ |
| Generelt har jeg ikke **nydt** allede ting, som jeg plejede at nyde  | □ | □ |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |

Hvis din arbejdsevne er 10 point værd, når den er bedst, hvor mange point vil du da give **din nuværende arbejdsevne**?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

Hvor sikker er du på at være tilbage til alle dine **sædvanlige aktiviteter** om 1 måned?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

 Slet ikke sikker Helt sikker

Hvordan vil du alt i alt vurdere dit **helbred**?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

 Værst tænkelige Bedst tænkelige

I hvilken grad oplever du, at du kan **kontrollere dine ryg-/bensmerter**?

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |

 Ingen kontrol overhovedet Meget stor kontrol