

## FRAGEBOGEN zu Schulter-Nacken-Rückenschmerzen

Name: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

*Bitte lesen und beantworten Sie jede Frage sorgfältig. Überlegen Sie jedoch nicht zu lange, bevor Sie eine Frage beantworten. Es ist wichtig, dass Sie jede Frage beantworten. Es gibt immer eine zutreffende Antwort, die am ehesten auf Ihre Situation zutrifft.*

### BEISPIELE:

Bitte beantworten Sie nachfolgende Fragen, indem Sie

- eine Antwort einkreisen:

Ich mag Orangen.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
überhaupt nicht sehr

- oder ein Kästchen ankreuzen:

An wie vielen Tagen pro Woche treiben Sie Sport?

0–1 Tag     2–3 Tage     4–5 Tage     6–7 Tage

© Steven J. Linton, Örebro

<p>1. In welchem Jahr sind Sie geboren? .....</p>	
<p>2. Sind Sie männlich <input type="checkbox"/> weiblich <input type="checkbox"/></p>	
<p>3. In welchem Land wurden Sie geboren? .....</p>	
<p>4. In welcher Beschäftigungssituation befinden Sie sich zurzeit?</p> <p>bezahlte Arbeit <input type="checkbox"/> Studium <input type="checkbox"/> unbezahlte Arbeit zuhause <input type="checkbox"/>          arbeitslos <input type="checkbox"/> pensioniert <input type="checkbox"/> andere <input type="checkbox"/>: _____</p>	
<p>5. Wo haben Sie Schmerzen? Es sind mehrere Antworten möglich.</p> <p>Nacken <input type="checkbox"/> Schulter <input type="checkbox"/> oberer Rücken <input type="checkbox"/> unterer Rücken <input type="checkbox"/> Bein <input type="checkbox"/></p>	<p>2 × x</p> <input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>6. An wie vielen Tagen konnten Sie, <b>während der letzten 12 Monate</b>, aufgrund von Schmerzen nicht Ihrer Arbeit nachgehen? Bitte wählen Sie eine Antwort.</p> <p>0 Tage <input type="checkbox"/> 1–2 Tage <input type="checkbox"/> 3–7 Tage <input type="checkbox"/> 8–14 Tage <input type="checkbox"/> 15–30 Tage <input type="checkbox"/>          31–60 Tage <input type="checkbox"/> 61–90 Tage <input type="checkbox"/> 91–180 Tage <input type="checkbox"/> 181–365 Tage <input type="checkbox"/> &gt; 365 Tage <input type="checkbox"/></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>7. Wie lange haben Sie dieses Schmerzproblem schon? Kreuzen Sie das entsprechende Kästchen an.</p> <p>0–1 Woche <input type="checkbox"/> 2–3 Wochen <input type="checkbox"/> 4–5 Wochen <input type="checkbox"/> 6–7 Wochen <input type="checkbox"/> 8–9 Wochen <input type="checkbox"/>          10–11 Wochen <input type="checkbox"/> 12–23 Wochen <input type="checkbox"/> 24–35 Wochen <input type="checkbox"/> 36–52 Wochen <input type="checkbox"/> &gt; 52 Wochen <input type="checkbox"/></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>8. Ist Ihre Arbeit körperlich anstrengend oder monoton? Kreisen Sie die zutreffende Antwort ein.</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10          überhaupt nicht <span style="float: right;">extrem</span></p> <p style="text-align: center;">Ich arbeite nicht. <input type="checkbox"/></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>9. Wie <b>stark</b> waren Ihre Schmerzen innerhalb der <b>letzten Woche</b>? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10          kein Schmerz <span style="float: right;">schlimmster Schmerz</span></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>10. Wie <b>stark</b>, auf einer Skala von 0 bis 10, war Ihr Schmerz <b>während der letzten drei Monate</b> im Durchschnitt? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10          kein Schmerz <span style="float: right;">schlimmster Schmerz</span></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>
<p>11. Wie <b>oft</b> hatten Sie im Durchschnitt <b>während der letzten drei Monate</b> Schmerzen? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10          nie <span style="float: right;">immer</span></p>	<input style="width: 30px; height: 20px;" type="checkbox"/>

<p>12. Wie weit ist es Ihnen möglich den Schmerz, mit Dingen die Ihnen helfen, zu reduzieren? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Ich kann ihn überhaupt nicht lindern. <span style="float: right;">Ich kann ihn völlig zum Verschwinden bringen.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>13. Wie angespannt oder unruhig fühlten Sie sich <b>in der letzten Woche</b>? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>absolut ruhig und entspannt <span style="float: right;">so angespannt und unruhig wie nie zuvor</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>14. Wie niedergeschlagen fühlten Sie sich <b>in der letzten Woche</b>? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>überhaupt nicht <span style="float: right;">extrem</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>15. Wie hoch denken Sie, ist das Risiko, dass Ihre Schmerzen bleibend sind? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>kein Risiko <span style="float: right;">hohes Risiko</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>16. Wie schätzen Sie die Wahrscheinlichkeit ein, dass Sie <b>in sechs Monaten</b> wieder arbeiten können? Kreisen Sie eine Antwort ein.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>nicht vorhanden <span style="float: right;">sehr hoch</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>17. Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsstelle in Bezug auf Arbeitsabläufe, Vorgesetzte, Lohn, Aufstiegsmöglichkeiten, Arbeitskolleginnen und -kollegen?</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>überhaupt nicht zufrieden <span style="float: right;">völlig zufrieden</span></p> <p style="text-align: center;">Ich arbeite nicht. <input type="checkbox"/></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p><i>Es folgen einige Aussagen von Patienten, die über ihre Schmerzen Auskunft gaben. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, welche Auswirkungen körperliche Aktivitäten wie Bücken, Lasten heben, Gehen oder Autofahren auf <b>Ihren</b> Rücken haben oder hätten.</i></p>	
<p>18. Körperliche Aktivitäten verstärken meinen Schmerz.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>überhaupt nicht einverstanden <span style="float: right;">völlig einverstanden</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>
<p>19. Wenn der Schmerz zunimmt, ist dies ein Zeichen, dass ich mit dem, was ich gerade tue, aufhören sollte, bis dieser wieder abgenommen hat.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>überhaupt nicht einverstanden <span style="float: right;">völlig einverstanden</span></p>	<input style="width: 40px; height: 25px;" type="text"/>

<p>20. Mit meinem momentanen Schmerz sollte ich weder meine normalen Aktivitäten ausüben noch arbeiten.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>überhaupt nicht einverstanden <span style="float: right;">völlig einverstanden</span></p> <p><i>Es folgen Fragen zu fünf Aktivitäten. Kreisen Sie jeweils die Zahl ein, die Ihre momentane Möglichkeit, die entsprechende Aktivität auszuüben, am besten beschreibt.</i></p>	<input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
<p>21. Ich kann eine Stunde lang leichte Arbeiten verrichten.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Das ist mir wegen des Schmerzes nicht möglich. <span style="float: right;">Das kann ich, ohne dass der Schmerz ein Problem darstellt.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
<p>22. Ich kann eine Stunde lang gehen.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Das ist mir wegen des Schmerzes nicht möglich. <span style="float: right;">Das kann ich, ohne dass der Schmerz ein Problem darstellt.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
<p>23. Ich kann alltägliche Haushaltsarbeiten verrichten.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Das ist mir wegen des Schmerzes nicht möglich. <span style="float: right;">Das kann ich, ohne dass der Schmerz ein Problem darstellt.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
<p>24. Ich kann meine Wocheneinkäufe erledigen.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Das ist mir wegen des Schmerzes nicht möglich. <span style="float: right;">Das kann ich, ohne dass der Schmerz ein Problem darstellt.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>
<p>25. Ich kann nachts schlafen.</p> <p style="text-align: center;">0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10</p> <p>Das ist mir wegen des Schmerzes nicht möglich. <span style="float: right;">Das kann ich, ohne dass der Schmerz ein Problem darstellt.</span></p>	<p>10 - x</p> <input style="width: 40px; height: 20px; border: 1px solid black;" type="text"/>

**BESTEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG!**