

## Funktionsskema ved lænderygssmerter

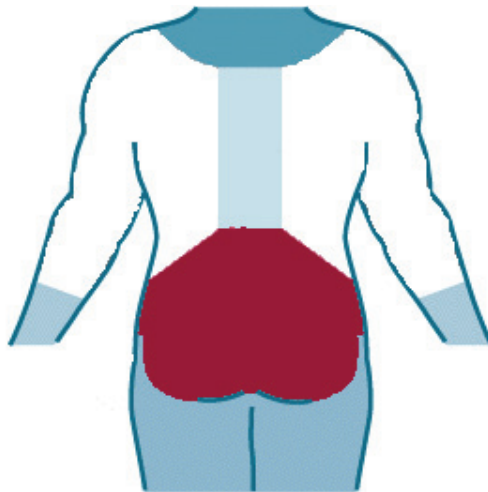
### Om skemaet:

Funktionsskema ved lænderygssmerter udfyldes af personer med smerter i lænderyggen.

Skemaet indeholder spørgsmål, der beskriver dine smerter og din funktion, og vi bruger skemaet som en hjælp til at vurdere, hvordan du har det, og hvordan dine rygsmerter påvirker dit liv.

### Vejledning til spørgeskemaet:

Følg vejledningen til de enkelte spørgsmål og husk at svare på alle spørgsmål.



Udfyld venligst nedenstående:

Dagens Dato: \_\_\_\_\_

Dit CPR-nummer.: \_\_\_\_\_

**Angiv graden af besvær (smerte eller ubehag) i lænderyggen**

(sæt ét kryds i hver linje)	Slet intet besvær	Værst mulige smerte								
1. Dit <b>værste</b> besvær inden for de seneste <b>3 mdr.:</b>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
2. Dit <b>gennemsnitlige</b> besvær inden for de seneste <b>3 mdr.:</b>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
3. Hvor meget har lænderygbesvær <b>hæmmet din aktivitet</b> (arbejde eller fritid) de seneste <b>3 mdr.:</b>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9
4. Dit besvær inden for de seneste <b>7 dage:</b>	<input type="checkbox"/> 0	<input type="checkbox"/> 1	<input type="checkbox"/> 2	<input type="checkbox"/> 3	<input type="checkbox"/> 4	<input type="checkbox"/> 5	<input type="checkbox"/> 6	<input type="checkbox"/> 7	<input type="checkbox"/> 8	<input type="checkbox"/> 9

**Hvor enig er du i følgende udtalelser om det at have ondt?**

(sæt ét kryds i hver linje)	Meget enig	Enig	Hverken enig eller uenig	Uenig	Meget uenig
1. Fysisk aktivitet kan skade min ryg og andre dele af kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Jeg bør undgå fysiske aktiviteter som (måske) kan gøre smerterne værre	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Jeg tror, det går over af sig selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Det er vigtigt at søge læge straks ved de første tegn på besvær	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Hvis man tilsidesætter sine smerter, kan man få varige skader	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Mit arbejde kan skade min ryg og andre dele af kroppen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Når du har ondt i ryggen eller benene, er nogle af de ting, du plejer at gøre måske blevet mere vanskelige. Listen nedenfor indeholder nogle sætninger, som folk med smerter i ryggen har brugt til at beskrive sig selv. Nogle af sætningerne skiller sig måske ud, fordi de netop beskriver dig, som du har det i dag. Efterhånden som du læser listen, skal du tænke på dig selv i dag.

Når du læser en sætning, der beskriver, hvordan du har det *i dag*, skal du sætte et kryds i boksen ud for sætningen. Hvis sætningen ikke beskriver din tilstand *i dag*, skal du **IKKE** sætte et kryds .

(sæt ét kryds ud for de sætninger der passer på dig I DAG)

1. Jeg bliver hjemme det meste af tiden på grund af smerterne i min ryg
2. Jeg skifter ofte stilling i et forsøg på at gøre det behageligt for min ryg
3. Jeg går langsommere end sædvanligt på grund af smerterne i min ryg
4. På grund af smerterne i min ryg foretager jeg mig ikke nogle af de ting, som jeg sædvanligvis gør derhjemme
5. På grund af smerterne i min ryg bruger jeg gelænderet, når jeg skal op ad trapper
6. På grund af smerterne i min ryg ligger jeg oftere og hviler mig
7. På grund af smerterne i min ryg er jeg nødt til at holde ved noget, når jeg skal op fra en lænestol
8. På grund af smerterne i min ryg prøver jeg at få andre til at gøre ting for mig
9. Jeg kommer langsommere i tøjet end sædvanligt på grund af smerterne i min ryg
10. Jeg står kun op i kort tid på grund af smerterne i min ryg

Fortsættes næste side →

(sæt ét kryds ud for de sætninger, der passer på dig I DAG)

11. På grund af smerterne i min ryg prøver jeg at undgå at bukke mig eller gå ned i knæ
12. Jeg har svært ved at komme op fra en stol på grund af smerterne i min ryg
13. Jeg har smerter i ryggen det meste af tiden
14. Jeg har svært ved at vende mig i sengen på grund af smerterne i min ryg
15. Min appetit er ikke særlig god på grund af smerterne i min ryg
16. Jeg har svært ved at tage mine sokker (eller strømper) på, på grund af smerterne i min ryg
17. Jeg spadserer kun korte afstande på grund af smerterne i min ryg
18. Jeg sover mindre på grund af smerterne i min ryg
19. På grund af smerterne i min ryg kommer jeg i tøjet med hjælp fra en anden person
20. Jeg sidder ned det meste af dagen på grund af smerterne i min ryg
21. Jeg undgår tungt arbejde derhjemme på grund af smerterne i min ryg
22. På grund af smerterne i min ryg er jeg i dårligere humør og mere iritabel overfor folk end ellers
23. På grund af smerterne i min ryg går jeg langsommere op ad trapper end ellers
24. Jeg bliver i sengen det meste af tiden på grund af smerterne i min ryg