

Quebec Back Pain Disability Scale

Naam

Geboortedatum

Datum

Instructie:

Onderstaande vragenlijst gaat over de manieren waarop rugklachten uw dagelijkse leven beïnvloeden. Mensen met rugklachten kunnen moeite hebben met het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten. Het is belangrijk om te weten of u moeite heeft met het uitvoeren van onderstaande activiteiten vanwege uw rugklachten. Voor elke activiteit is er een schaal van nul tot vijf. U dient bij iedere activiteit één antwoord te kiezen (geen activiteit overslaan) en het daarbij behorende cijfer omcirkelen.

Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteit uit te voeren vanwege uw rugklachten?	Totaal geen moeite	Nauwe-lijks moeite	Enige moeite	Veel moeite	Zeer veel	Niet in staat moeite
1. Opstaan uit bed	0	1	2	3	4	5
2. De hele nacht slapen	0	1	2	3	4	5
3. Omdraaien in bed	0	1	2	3	4	5
4. Auto rijden	0	1	2	3	4	5
5. 20-30 minuten (achter elkaar) staan	0	1	2	3	4	5
6. Enkele uren in een stoel zitten	0	1	2	3	4	5
7. Een trap oplopen	0	1	2	3	4	5
8. Een klein eindje lopen (300-400m)	0	1	2	3	4	5
9. Enkele kilometers lopen	0	1	2	3	4	5
10. Naar een hoge plank reiken	0	1	2	3	4	5
11. Een bal werpen	0	1	2	3	4	5
12. Een eindje hardlopen (ca. 400m)	0	1	2	3	4	5
13. Iets uit de koelkast pakken	0	1	2	3	4	5
14. Het bed opmaken	0	1	2	3	4	5
15. Sokken (of panty) aantrekken	0	1	2	3	4	5
16. Vooroverbuigen om bijv. de badkuip of de w.c. schoon te maken	0	1	2	3	4	5
17. Een stoel verplaatsen	0	1	2	3	4	5
18. Een zware deur opentrekken of openduwen	0	1	2	3	4	5
19. Dragen van twee tassen met boodschappen	0	1	2	3	4	5
20. Een zware koffer optillen en dragen	0	1	2	3	4	5

Totaal score: