

QUEBEC BACK PAIN DISABILITY SCALE

Onderstaande vragenlijst gaat over de manier waarop uw rugklachten uw dagelijks leven beïnvloeden. Mensen met rugklachten kunnen moeite hebben met het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten. Wij willen graag weten of u moeite heeft met het uitvoeren van onderstaande activiteiten vanwege uw rugklachten.

Voor elke activiteit is er een schaal van 0 tot 5. Wilt u bij iedere activiteit één antwoord kiezen (**geen activiteit overslaan**), en het daarbij behorende cijfer omcirkelen. De totaalscore is de som van alle omcirkelde cijfers (0 tot 100). Een hogere score betekent meer beperkingen in het dagelijks leven.

Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege uw rugklachten?

Activiteiten	totaal geen moeite	nauwelijks moeite	enige moeite	veel moeite	zeer veel moeite	niet in staat
1. Opstaan in 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 tot 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 lopen	0	1	2	3	4	5
8. Een klein eindje lopen (300-400 m)	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 (ong. 100 m)	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. Voorover buigen	0	1	2	3	4	5
17. Een stoel verplaatsen	0	1	2	3	4	5
18. Een zware deur openen of duwen	0	1	2	3	4	5
19. Dragen van 2 tassen boodschappen	0	1	2	3	4	5
20. Een zware koffer tillen of dragen	0	1	2	3	4	5