

استبيان المواقف من الألم الظهر -34 عنصر

ثم حدد الإجابة الصحيحة



إذا قمت بخطأ ما، فضع



اجعل إجاباتك هكذا

#

يرجى الإجابة على جميع الأسئلة

هذه الأسئلة تدور حول ظهرك

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				

1 من السهل إيداء ظهرك

2 ظهرك مصمم بشكل جيد للطريقة التي تستخدمه فيها في الحياة اليومية

3 ثني ظهرك جيد له

4 الجلوس سيء لظهرك

5 حمل الأشياء بدون ثني ركبتيك غير آمن لظهرك

6 من السهل إيداء ظهرك

هذه الأسئلة هي عن الاعتناء بظهرك

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				

7 من المهم أن يكون لديك عضلات قوية لدعم ظهرك

8 وضعية الجسد الجيدة مهمة لحماية ظهرك

9 إذا كنت تفرط في استخدام ظهرك فسوف يتضرر

10 إذا تسبب نشاط أو حركة في ألم الظهر فعليك تجنب ذلك في المستقبل

11 قد تؤذي ظهرك إذا لم تكن حذراً

12 من الممكن أن تؤذي ظهرك ولكنك فقط ستصبح مدرك للإصابة في وقت لاحق

هذه الأسئلة تدور حول ألم الظهر بشكل عام

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				
<input type="radio"/>				

13 ألم الظهر يعني أنك أذيت ظهرك

14 الإحساس بالوخز في ظهرك يمكن أن يكون العلامة الأولى للإصابة الخطيرة

15 يمكن للأفكار والمشاعر أن تؤثر على شدة ألم الظهر

16 التوتر في حياتك (المادي, العملي, العلاقات) يمكن أن يجعل ألم الظهر أسوأ

هذه الأسئلة هي عن الاعتناء بظهرك

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح	الرجاء الإجابة على كل جملة ب عندما يكون لديك ألم في ظهرك, يمكنك القيام بالأشياء التي تزيد ألمك دون إيذاء ظهرك
<input type="radio"/>	17				
<input type="radio"/>	18				
<input type="radio"/>	19				
<input type="radio"/>	20				

هذه الأسئلة تدور حول ما يجب عليك فعله إذا كان لديك ألم في الظهر

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح	الرجاء الإجابة على كل جملة ب عندما إذا كان ظهرك يؤلمك, عليك أن تأخذ الأمر بسهولة حتى يزول الألم
<input type="radio"/>	21				
<input type="radio"/>	22				
<input type="radio"/>	23				
<input type="radio"/>	24				
<input type="radio"/>	25				
<input type="radio"/>	26				
<input type="radio"/>	27				

هذه الأسئلة تدور حول ما يجب عليك فعله إذا كان لديك ألم في الظهر

خطأ	ربما خطأ	غير متأكد	ربما صحيح	صحيح	الرجاء الإجابة على كل جملة ب معظم أيام الظهر تستقر بسرعة, على الأقل بما فيه الكفاية لمتابعة الأنشطة العادية
<input type="radio"/>	28				
<input type="radio"/>	29				
<input type="radio"/>	30				
<input type="radio"/>	31				
<input type="radio"/>	32				
<input type="radio"/>	33				
<input type="radio"/>	34				