

استبيان المواقف من الألم الظهر - 10 عناصر

ثم حدد الإجابة الصحيحة



إذا قمت بخطأ ما، فضع



اجعل إجاباتك هكذا

#

يرجى الإجابة على جميع الأسئلة

هذه الأسئلة تدور حول ظهرك

صحيح ربما صحيح غير متأكد ربما خطأ خطأ

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

1 من السهل إيداء ظهرك

2 قد تؤذي ظهرك إذا لم تكن حذراً

هذه الأسئلة تدور حول ألم الظهر بشكل عام

صحيح ربما صحيح غير متأكد ربما خطأ خطأ

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

3 ألم الظهر يعني أنك أذيت ظهرك

4 الإحساس بالوخز في ظهرك يمكن أن يكون العلامة الأولى

للإصابة الخطيرة

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

صحيح ربما صحيح غير متأكد ربما خطأ خطأ

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

5 إذا كنت تعاني من ألم في الظهر فعليك أن تتجنب التمارين

6 إذا كنت تعاني من ألم في الظهر فعليك أن تحاول البقاء نشيطاً

هذه الأسئلة تتعلق بالتعافي من آلام الظهر

صحيح ربما صحيح غير متأكد ربما خطأ خطأ

الرجاء الإجابة على كل جملة ب

7 التركيز على الأشياء غير الظهر يساعدك على التعافي من

ألم الظهر

8 توقع أن ظهرك سيتحسن يساعدك على التعافي من ألم الظهر

9 بمجرد أن يكون لديك ألم في الظهر هناك دائماً ضعف

10 هناك احتمال كبير أن حدوث ألم في الظهر لن يزول