

Frågeformulär om förhållningssätt till ryggsmärta

Back Pain Attitudes Questionnaire (Swedish)

Vänligen besvara alla frågor #

Markera dina svar så här ✓

Om du gör ett misstag, gör så här ✗
och markera sedan korrekt svar

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM DIN EGEN RYGG

Vänligen skatta varje påstående som

Falskt Möjligen falskt Osäker Möjligen sant Sant

1	Din rygg är en av de starkaste delarna av din kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Din rygg är väl utformad för sättet du använder den på	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Att böja din rygg är bra för den	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Att sitta är dåligt för din rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Att lyfta utan att böja på knäna är inte säkert för din rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Det är lätt att skada din rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM ATT TA HAND OM DIN EGEN RYGG

Vänligen skatta varje påstående som

Falskt Möjligen falskt Osäker Möjligen sant Sant

7	Det är viktigt att ha starka muskler som ger stöd åt din rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Bra hållning är viktigt för att skydda din rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Om du överanstränger din rygg kommer den att slitas ut	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Om en aktivitet eller rörelse orsakar ryggsmärta bör du undvika den i framtiden	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Du skulle kunna skada din rygg om du inte är försiktig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Du kan skada din rygg och bli medveten om skadan först en tid senare	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM RYGGSMÄRTA I ALLMÄNHET

Vänligen skatta varje påstående som

Falskt Möjligen falskt Osäker Möjligen sant Sant

13	Ryggsmärta innebär att man har skadat sin rygg	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	En plötslig skarp smärta i ryggen kan vara det första tecknet på en allvarlig skada	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Tankar och känslor kan påverka ryggsmärtans intensitet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Stress i ens liv (ekonomisk, i arbetet, i relationer) kan förvärra ryggsmärta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

➔ Fortsätt på nästa sida, fråga 17

Frågeformulär om förhållningssätt till ryggsmärta

Back Pain Attitudes Questionnaire (Swedish)

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM RYGGSMÄRTA I ALLMÄNHET

Vänligen skatta varje påstående som

	Falskt	Möjligen falskt	Osäker	Möjligen sant	Sant
17	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM VAD DU BÖR GÖRA OM DU HAR ONT I RYGGEN

Vänligen skatta varje påstående som

	Falskt	Möjligen falskt	Osäker	Möjligen sant	Sant
21	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

DESSA FRÅGOR HANDLAR OM ATT BLI BÄTTRE FRÅN RYGGSMÄRTA

Vänligen skatta varje påstående som

	Falskt	Möjligen falskt	Osäker	Möjligen sant	Sant
28	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>