

# Spørgeskema om holdninger til rygsmarter – 10 spørgsmål

Besvar venligst alle spørgsmål.

Markér dine svar således



## FØLGENDE SPØRGSMÅL HANDLER OM DIN RYG

Markér hvert udsagn som

Forkert    Muligvis forkert    Usikker    Muligvis rigtigt    Rigtigt

- |   |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Du kan nemt komme til skade med din ryg         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Du kan skade din ryg, hvis du ikke er forsigtig | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## FØLGENDE SPØRGSMÅL HANDLER OM RYGSMERTER GENERELT

Markér hvert udsagn som

Forkert    Muligvis forkert    Usikker    Muligvis rigtigt    Rigtigt

- |   |  |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 3 | Rygsmarter betyder, at du har beskadiget ryggen                    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Et jag i din ryg kan være det første tegn på en alvorlig rygskaade | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## FØLGENDE SPØRGSMÅL HANDLER OM, HVAD DU SKAL GØRE, HVIS DU HAR RYGSMERTER

Markér hvert udsagn som

Forkert    Muligvis forkert    Usikker    Muligvis rigtigt    Rigtigt

- |   |  |                       |                       |                       |                       |                       |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 5 | Hvis du har rygsmarter, skal du undgå at motionere         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Hvis du har rygsmarter, skal du forsøge at holde dig aktiv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

## FØLGENDE SPØRGSMÅL HANDLER OM AT KOMME SIG OVER RYGSMERTER

Markér hvert udsagn som

Forkert    Muligvis forkert    Usikker    Muligvis rigtigt    Rigtigt

- |    |   |                       |                       |                       |                       |                       |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 7  | Det hjælper at fokusere på andre ting end din ryg, når du skal komme dig over dine rygsmarter | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8  | Du kommer dig hurtigere over dine rygsmarter, hvis du selv tror på, at de vil aftage          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9  | Har du først haft rygsmarter, vil der altid være en svaghed i din ryg                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Har du først haft rygsmarter, er der stor sandsynlighed for at de ikke forsvinder igen        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |