

## Bel-Sirt Ağrısı Tutumları Ölçeği

Lütfen tüm soruları yanıtlayınız

#

Yanıtlarınızı şu şekilde işaretleyiniz



Eğer bir hata yaparsanız şu işareti koyunuz ve daha sonra doğru cevabı işaretleyiniz



### BU SORULAR BELİNİZ-SIRTINIZ HAKKINDADIR

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

Yanlış

Yanlış  
Olabilir

Emin  
Değilim

Doğru  
Olabilir

Doğru

1 Beliniz-sirtınız vücudunuzun en güçlü bölgelerinden biridir

2 Beliniz-sirtınız onu günlük yaşamda kullanma şekliniz için iyi şekilde dizayn edilmiştir

3 Belinizi-sirtınızı bükmek onun için iyidir

4 Oturmak beliniz-sirtınız için kötüdür

5 Dizlerinizi bükmeden ağırlık kaldırmak, beliniz-sirtınız için güvenli değildir

6 Belinizi-sirtınızı incitmek kolaydır

### BU SORULAR BELİNİZLE-SIRTINIZLA İLGİLENMENİZ HAKKINDADIR

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

Yanlış

Yanlış  
Olabilir

Emin  
Değilim

Doğru  
Olabilir

Doğru

7 Belinizi-sirtınızı desteklemek için güçlü kaslara sahip olmak önemlidir

8 Belinizi-sirtınızı korumak için iyi postür önemlidir

9 Belinizi-sirtınızı aşırı kullanırsanız yıpranacaktır

10 Eğer bir aktivite veya hareket bel-sirt ağrısına neden olursa, gelecekte bu aktiviteden/hareketten kaçınmalısınız

11 Eğer dikkatli olmazsanız belinizi-sirtınızı incitebilirsiniz

12 Belinizi-sirtınızı incitebilirsiniz ve sadece bir süre sonra yaralanmanın farkına varabilirsiniz

### BU SORULAR BEL-SIRT AĞRILARI HAKKINDADIR

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

Yanlış

Yanlış  
Olabilir

Emin  
Değilim

Doğru  
Olabilir

Doğru

13 Bel-sirt ağrısı, belinizi-sirtınızı incittiğiniz anlamına gelir

14 Belinizdeki-sirtınızdaki bir sancı ciddi bir incinmenin ilk belirtisi olabilir

15 Düşünceler ve duygular bel-sirt ağrınızın şiddetini etkileyebilir

16 Hayatınızdaki stres (maddi, iş, ilişki) bel-sirt ağrınızı daha kötüleştirebilir

→ Sonraki sayfaya gidiniz, soru 17

Bu ölçek şuradan alınmıştır:

## Bel-Sirt Ağrısı Tutumları Ölçeği

### BU SORULAR BEL-SIRT AĞRILARI HAKKINDADIR

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

	Yanlış	Yanlış Olabilir	Emin Değilim	Doğru Olabilir	Doğru
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"/>

### BU SORULAR BEL-SIRT AĞRINIZ VARSA NE YAPMANIZ GEREKTİĞİ HAKKINDADIR

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

	Yanlış	Yanlış Olabilir	Emin Değilim	Doğru Olabilir	Doğru
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"/>

### BU SORULAR BEL-SIRT AĞRISINI ATLATMANIZ HAKKINDA

Lütfen her bir ifadeyi şu şekilde sınıflandırın

	Yanlış	Yanlış Olabilir	Emin Değilim	Doğru Olabilir	Doğru
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"/>

Bu ölçek şuradan alınmıştır: