



Back Pain Attitudes Questionnaire
(Questionnaire sur les attitudes liées au mal de dos)

CES QUESTIONS CONCERNENT VOTRE PROPRE DOS

Veillez évaluer chaque affirmation :

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je ne suis pas certain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
1	Votre dos est l'une des parties les plus solides de votre corps	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Votre dos est bien conçu pour l'utilisation que vous en faites dans la vie de tous les jours	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Se pencher est bon pour votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Etre assis est mauvais pour votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Soulever quelque chose sans plier les genoux n'est pas bon pour votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Vous pouvez facilement vous blesser le dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CES QUESTIONS CONCERNENT LA FAÇON DONT VOUS PRENEZ SOIN DE VOTRE DOS

Veillez évaluer chaque affirmation :

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je suis incertain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
7	Des muscles forts sont importants pour soutenir votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Une bonne posture est importante pour protéger votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Si vous utilisez votre dos de manière excessive, il va s'user	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Si une activité ou un mouvement provoque une douleur au dos, vous devriez l'éviter à l'avenir	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Vous pourriez vous blesser le dos si vous n'êtes pas prudent	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Vous pouvez vous blesser le dos et ne vous en rendre compte que plus tard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CES QUESTIONS CONCERNENT LE MAL DE DOS EN GENERAL

Veillez évaluer chaque affirmation :

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je suis incertain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
13	Avoir mal au dos signifie que vous vous êtes blessé le dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Un tiraillement au niveau de votre dos peut être le premier signe d'une blessure grave	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	Les pensées et les sentiments peuvent influencer l'intensité du mal de dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Le stress dans votre vie (financier, professionnel, relationnel) peut aggraver votre mal de dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CES QUESTIONS CONCERNENT LE MAL DE DOS EN GENERAL

Veillez évaluer chaque affirmation:

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je suis incertain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
17	Lorsque vous avez mal au dos, vous pouvez faire des choses qui augmentent votre douleur sans que cela n'abîme votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Il est difficile d'apprécier la vie quand on a mal au dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	Avoir mal au dos est pire qu'avoir mal aux bras ou aux jambes	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	Il est difficile de comprendre ce qu'est avoir mal au dos si cela ne vous est jamais arrivé personnellement	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CES QUESTIONS CONCERNENT CE QUE VOUS DEVRIEZ FAIRE SI VOUS AVEZ MAL AU DOS

Veillez évaluer chaque affirmation:

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je suis incertain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
21	Si vous avez mal au dos, vous devriez vous ménager jusqu'à ce que la douleur disparaisse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
22	Si vous ne tenez pas compte d'une douleur au dos, vous pourriez abîmer votre dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
23	Lorsque vous avez mal au dos, il est important de consulter un professionnel de la santé	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
24	Pour traiter efficacement un mal de dos, vous devez savoir exactement ce qui ne va pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25	Si vous avez mal au dos, vous devriez éviter les activités physiques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26	Quand vous avez mal au dos, les bénéfices liés aux activités physiques intenses ne valent pas les risques	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27	Si vous avez mal au dos, vous devriez essayer de rester actif(ve)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CES QUESTIONS CONCERNENT LA GUÉRISON D'UN MAL DE DOS

Veillez évaluer chaque affirmation:

		C'est faux	C'est peut-être faux	Je suis incertain	C'est peut-être vrai	C'est vrai
28	La plupart des maux de dos se calment rapidement, du moins suffisamment pour reprendre des activités normales	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29	Vous inquiéter pour votre dos peut retarder la guérison d'un mal de dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30	Vous concentrer sur autre chose que votre dos vous aide à guérir d'un mal de dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
31	Vous attendre à une diminution de votre mal de dos vous aide à guérir de votre mal de dos	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
32	Une fois que vous avez eu mal au dos, vous aurez toujours une faiblesse	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
33	Il est très probable qu'un épisode de douleur au dos ne se résolve pas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
34	Une fois que vous avez mal au dos, vous ne pouvez pas y faire grand-chose	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>