

Fragebogen bei Rückenschmerzen

Denken Sie bitte an die vergangenen zwei Wochen und beantworten Sie die folgenden Fragen. Für jede Frage, die Sie mit „Trifft zu“ beantworten, erhalten Sie einen Punkt, dazu kommt das Ergebnis aus Frage 9 (maximal 1 Punkt).

	Trifft zu (1 Punkt)	Trifft nicht zu (0 Punkte)
1. Im Verlauf der vergangenen zwei Wochen haben meine Rückenschmerzen zeitweise in ein Bein (oder in beide Beine) ausgestrahlt.		
2. Im Verlauf der vergangenen zwei Wochen hatte ich zeitweise Schulter- oder Nackenschmerzen.		
3. Wegen meiner Rückenschmerzen bin ich nur kurze Strecken gegangen.		
4. Während der vergangenen zwei Wochen habe ich mich wegen der Rückenschmerzen langsamer als üblich angezogen.		
5. Für eine Person in meinem Zustand ist es wirklich nicht ratsam, körperlich aktiv zu sein.		
6. Ich mache mir häufig Sorgen.		
7. Ich fühle, dass ich schreckliche Rückenschmerzen habe und dass sie nicht mehr besser werden.		
8. Im Allgemeinen hatte ich keine Freude an den Dingen, die ich sonst gerne mache.		

9. Insgesamt, wie störend waren Ihre Rückenschmerzen in den vergangenen Wochen?

- Überhaupt nicht (0 Punkte)
 wenig (0 Punkte)
 mäßig (0 Punkte)
 stark (1 Punkt)
 äußerst stark (1 Punkt)

Auswertung:

Zählen Sie bitte Ihre Punkte zusammen. Für jede der Fragen 1 bis 8, die Sie mit „Trifft zu“ beantworten, erhalten Sie einen Punkt.

Das Ergebnis von Frage 9 (maximal 1 Punkt) wird dazugerechnet.

Das ergibt Ihre Gesamtpunkteanzahl:

Wenn Sie bei diesem Fragebogen vier oder mehr Punkte erreichen, haben Sie ein erhöhtes Risiko, dass Ihre Rückenschmerzen chronisch werden. Wenn sich Ihre Beschwerden über sechs Wochen nicht deutlich verbessern, ist eine genaue interdisziplinäre Abklärung zu empfehlen.

Dazu können Sie sich an die **Österreichische Gesundheitskasse-Gesundheitszentrum Neubau** wenden.

Terminvereinbarung für Erstuntersuchung unter der **Telefonnummer +43 5 0766-1115070**.

Bitte Ihre e-card und Ihren Lichtbildausweis nicht vergessen und alle ihre bisherigen Befunde mitbringen. Wenn Sie im Quartal bereits bei drei Fachärztinnen und Fachärzten waren, benötigen wir zusätzlich eine Überweisung oder Verordnung .

Zur ärztlichen Untersuchung bitte Ihre Vorbefunde mitnehmen .



Quelle: basierend auf www.keele.ac.uk/sbst/startbacktool/translations/