

Nehmen Sie sich etwas Zeit für sich und beantworten Sie folgende Fragen.

Denken Sie bitte an die vergangenen zwei Wochen beim Beantworten folgender Fragen:				
	Trifft NICHT zu		Trifft zu	
Im Verlauf der vergangenen zwei Wochen haben meine Rückenschmerzen zeitweise in ein Bein (oder in beide Beine) ausgestrahlt.				
Im Verlauf der vergangenen zwei Wochen hatte ich zeitweise Schulter- oder Nackenschmerzen.				
Wegen meiner Rückenschmerzen bin ich nur kurze Strecken gegangen.				
Wegen der Rückenschmerzen habe ich mich in den vergangenen zwei Wochen langsamer als üblich angezogen.				
Für eine Person in meinem Zustand ist es wirklich nicht ratsam, körperlich aktiv zu sein.				
Ich mache mir häufig Sorgen.				
Ich fühle, dass ich schreckliche Rückenschmerzen habe und dass sie nicht mehr besser werden.				
Im Allgemeinen hatte ich keine Freude an den Dingen, die ich sonst gerne mache.				
Insgesamt, wie störend waren Ihre Schmerzen in den vergangenen zwei Wochen?				
Überhaupt nicht <input type="checkbox"/>	Wenig <input type="checkbox"/>	Mäßig <input type="checkbox"/>	Stark <input type="checkbox"/>	Äußerst stark <input type="checkbox"/>