

VRAGENLIJST OVER LAGE RUGPIJN

Roland-Morris disability questionnaire

Wanneer u rugpijn hebt, kunt u bepaalde moeilijkheden ondervinden bij dingen die u gewoonlijk doet.

De lijst hieronder bevat een aantal uitspraken van mensen die hun situatie beschrijven wanneer ze rugpijn hebben. Bij het lezen ervan zal een aantal beschrijvingen direct in het oog springen omdat ze uw situatie van *vandaag* weergeven. Wanneer u de lijst doorneemt, denk dan aan uw situatie van *vandaag*. Wanneer u een beschrijving leest die uw situatie van *vandaag* weergeeft, zet dan een kruisje voor het desbetreffende getal. Indien de beschrijving niet overeenstemt met uw situatie, plaatst u geen kruisje en gaat u verder naar de volgende beschrijving. **Dus alleen een kruisje zetten bij de beschrijving waarvan u zeker bent dat ze overeenstemt met uw situatie van vandaag.**

1. Vanwege mijn rugpijn blijf ik het grootste deel van de dag thuis.
2. Ik verander vaak van houding om mijn rug in een comfortabele houding te krijgen.
3. Vanwege mijn rugpijn loop ik langzamer dan gewoonlijk.
4. Vanwege mijn rugpijn doe ik geen taken die ik gewoonlijk in huis doe.
5. Vanwege mijn rugpijn gebruik ik de leuning om de trap op te gaan.
6. Vanwege mijn rugpijn ga ik vaker dan gewoonlijk liggen om te rusten.
7. Vanwege mijn rugpijn moet ik me ergens aan vasthouden om uit een fauteuil op te staan.
8. Vanwege mijn rugpijn vraag ik andere personen dingen voor mij te doen.
9. Vanwege mijn rugpijn kleed ik me langzamer aan dan gewoonlijk.
10. Vanwege mijn rugpijn kan ik maar een korte tijd rechtop blijven staan.
11. Vanwege mijn rugpijn probeer ik niet te bukken of te knielen.
12. Vanwege mijn rugpijn heb ik moeite om van een stoel (bijvoorbeeld een keukenstoel, eetkamerstoel) overeind komen.
13. Mijn rug doet meestal pijn.
14. Vanwege mijn rugpijn heb ik moeite om me in bed om te draaien.
15. Vanwege mijn rugpijn heb ik niet zo'n goede eetlust.
16. Vanwege mijn rugpijn heb ik moeite met het aantrekken van mijn sokken (of panty).
17. Vanwege mijn rugpijn loop ik slechts korte afstanden.
18. Vanwege mijn rugpijn slaap ik minder dan gewoonlijk.
19. Vanwege mijn rugpijn kleed ik me aan met de hulp van iemand anders.
20. Vanwege mijn rugpijn breng ik het grootste deel van de dag zittend door.
21. Vanwege mijn rugpijn vermijd ik zware taken in huis.
22. Vanwege mijn rugpijn ben ik eerder prikkelbaar en humeurig ten opzichte van anderen dan gewoonlijk.
23. Vanwege mijn rugpijn ga ik langzamer de trap op dan gewoonlijk.
24. Vanwege mijn rugpijn blijf ik het grootste deel van de dag in bed.