

Quebec Back Pain Disability Scale¹

Onderstaande vragenlijst gaat over de manier waarop uw rugklachten uw dagelijks leven beïnvloeden. Mensen met rugklachten kunnen moeite hebben met het uitvoeren van sommige dagelijkse activiteiten. Wij willen graag weten of u moeite heeft met het uitvoeren van onderstaande activiteiten **vanwege uw rugklachten**.

Voor elke activiteit is er een schaal van 0 tot 5. Wilt u bij iedere activiteit één antwoord kiezen (**geen activiteit overslaan**), en het daarbij behorende cijfer omcirkelen. Heeft u **vandaag** moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege uw rugklachten?

	Totaal		Zeer			Niet in Staat
	Geen Moeite	Nauwelijks Moeite	Enige Moeite	Veel Moeite	Veel Moeite	
1. Opstaan uit bed	0	1	2	3	4	5
2. De hele nacht slapen	0	1	2	3	4	5
3. Omdraaien in bed	0	1	2	3	4	5
4. Auto rijden	0	1	2	3	4	5
5. 20 tot 30 minuten (achter elkaar) staan	0	1	2	3	4	5
6. Enkele uren in een stoel zitten	0	1	2	3	4	5
7. Een trap oplopen	0	1	2	3	4	5
8. Een klein eindje lopen (300-400 m)	0	1	2	3	4	5
9. Enkele kilometers lopen	0	1	2	3	4	5
10. Naar een hoge plank reiken	0	1	2	3	4	5
11. Een bal werpen	0	1	2	3	4	5
12. Een eindje hardlopen (+ 100 m)	0	1	2	3	4	5
13. Iets uit de koelkast pakken	0	1	2	3	4	5
14. Het bed opmaken	0	1	2	3	4	5
15. Sokken (of panty) aantrekken	0	1	2	3	4	5
16. Voorover buigen om bijv. de badkuip of w.c. schoon te maken	0	1	2	3	4	5
17. Een stoel verplaatsen	0	1	2	3	4	5
18. Een zware deur opentrekken of open duwen	0	1	2	3	4	5
19. Dragen van 2 tassen met boodschappen	0	1	2	3	4	5
20. Een zware koffer optillen en dragen	0	1	2	3	4	5

¹ Kopec 1995 Nederlandse vertaling Schoppink EM 1996