

SMERTE, FYSISK AKTIVITET OG JOBB (Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire, Waddell et al 1993)

Her er noe av det som andre har fortalt oss om ryggsmertene sine. Kryss av for ett tall fra 0 (*helt uenig*) til 6 (*helt enig*) for hvert utsagn for å si hvor mye fysiske aktiviteter som å bøye seg, løfte, gå eller kjøre vil påvirke ryggen *din*.

		HELT UENIG		USIKKER		HELT ENIG		
		0	1	2	3	4	5	6
1	Smertene mine ble forårsaket av fysisk aktivitet							
2	Fysisk aktivitet forverrer smertene mine							
3	Fysisk aktivitet kan skade ryggen min							
4	Jeg burde ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine							
5	Jeg kan ikke utføre fysiske aktiviteter som (kan) forverre smertene mine							

Følgende utsagn handler om hvordan det vanlige arbeidet ditt påvirker eller kan påvirke ryggsmertene dine

		HELT UENIG		USIKKER		HELT ENIG		
		0	1	2	3	4	5	6
6	Smertene mine ble forårsaket av arbeidet mitt eller et uhell på jobben							
7	Arbeidet mitt forverret smertene mine							
8	Jeg har framsatt erstatningskrav for smertene mine							
9	Arbeidet mitt er for tungt for meg							
10	Arbeidet mitt forverrer eller kan forverre smertene mine							
11	Arbeidet mitt kan skade ryggen min							
12	Jeg burde ikke utføre det vanlige arbeidet mitt med mine nåværende smerter							
13	Jeg kan ikke utføre det vanlige arbeidet mitt med mine nåværende smerter							
14	Jeg kan ikke utføre det vanlige arbeidet mitt før smertene er behandlet							
15	Jeg tror ikke jeg vil være tilbake på det vanlige arbeidet mitt innen tre måneder							
16	Jeg tror ikke jeg noen gang vil være i stand til å komme tilbake til det arbeidet							

Scoringsprosedyre

- Man skårer de to skalaene – FABQ for fysisk aktivitet (den øverste delen) og for arbeid (den nederste delen) hver for seg
- FABQ for fysisk aktivitet består av summen av sps 2, 3, 4 og 5
- FABQ for arbeid består av summen av sps 6, 7, 9, 10, 11, 12 og 15.