

## STarT Skema

---

For at understøtte lægens undersøgelse bedst mulig, bedes du udfylde dette skema inden konsultationen.

Spørgsmålene fortæller noget om hvordan dine rygsmerter har påvirket din situation den sidste tid, og kan bruge til at planlægge den videre behandling

### Tænk tilbage på de seneste 2 uger og marker dit svar på følgende spørgsmål

---

	Nej	Ja		
1. I løbet af de seneste 2 uger har mine rygsmerter <b>bredt sig ned i mit/mine ben</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
2. Jeg har haft smerter i mine <b>skuldre</b> eller <b>nakke</b> i løbet af de seneste 2 uger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
3. Jeg har kun <b>gået korte afstande</b> på grund af mine rygsmerter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
4. I løbet af de seneste 2 uger har jeg <b>klædt mig langsommere på</b> end normalt på grund af rygsmerter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
5. Jeg føler det er <b>usikkert</b> for en person i min tilstand at være fysisk aktiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
6. Mine rygsmerter gør mig <b>bekymret</b> meget af tiden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
7. Jeg føler mine rygsmerter er <b>forfærdelige</b> , og de <b>aldrig</b> bliver <b>bedre</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
8. Jeg har generelt haft <b>svært ved at nyde</b> alle de ting, som jeg plejer at nyde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
9. Hvor <b>generende</b> har dine rygsmerter været de seneste 2 uger?				
Slet ikke	Lidt	Middel	Meget	Ekstremt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Forfatter:

Original version: Jonathan Hill et al. © Keele University 01/08/07 (<http://www.keele.ac.uk/sbst/>)

Dansk version: Morsø L, Albert H, Kent P, Manniche C, Hill J. 2011.

(<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21296465>)