

## The Keele STarT Back Screening Tool – Norsk versjon

Tenk på de **siste 2 ukene** og kryss av ditt svaralternativ til følgende spørsmål:

		UENIG 0	ENIG 1
1	Ryggsmertene mine har <b>spredt seg ned i benet/beina</b> en eller flere ganger de siste 2 ukene		
2	Jeg har hatt smerter i <b>skulder</b> eller <b>nakke</b> en eller flere ganger de siste 2 ukene		
3	Jeg har kun <b>gått korte distanser</b> på grunn av ryggsmertene mine		
4	De siste 2 ukene har jeg <b>kledd meg langsommere</b> enn vanlig på grunn av ryggsmertene		
5	Det er egentlig <b>ikke trygt</b> for en person med min tilstand å være fysisk aktiv		
6	Jeg har hatt <b>bekymrede</b> tanker store deler av tiden		
7	Jeg opplever at <b>ryggsmertene mine er forferdelige og aldri vil bli bedre</b>		
8	Generelt sett har jeg <b>ikke gledet meg</b> over ting som jeg pleier å glede meg over		

9. Totalt sett, hvor **plagsomme** har ryggsmertene dine vært **de siste 2 ukene**?

Ikke i det hele tatt

0

Litt

0

Moderat

0

Veldig mye

1

Ekstremt

1

Total score (alle 9): \_\_\_\_\_

Del score (spørsmål 5-9): \_\_\_\_\_