

**J ragenlijst rugklachten Quebec**

Datum :
Patient :
Adres :

Geboren :
Geslacht :

De benodigde invultijd is 5-10 minuten.

Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege uw rugpijn?	Totaal geen	Nauwelijks moeite	Enige moeite	Veel moeite	Zeer veel	Niet in staat
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. 20-30 min (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 (400m) -----	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 (100m) -----	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 (panty) aantrekken -----	0	1	2	3	4	5



Heeft u vandaag moeite om de volgende activiteiten uit te voeren vanwege uw rugpijn?	Totaal geen	Nauwelijks moeite	Enige moeite	Veel moeite	Zeer veel	Niet in staat
16. Voorover buigen (schoonmaken badkuip) -	0	1	2	3	4	5
17. Een stoel verplaatsen -----	0	1	2	3	4	5
18. Een zware deur openduwen of - trekken --	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