

# STarT-Back-Fragebogen (Karstens et al. 2015)

Name: \_\_\_\_\_

Denken Sie bitte an die vergangenen 2 Wochen beim Beantworten der folgenden Fragen:

	Trifft nicht zu	Trifft zu
1	Im Verlauf der vergangenen 2 Wochen haben meine Rückenschmerzen zeitweise <b>in ein Bein (oder in beide Beine) ausgestrahlt.</b>	
2	Im Verlauf der vergangenen 2 Wochen hatte ich zeitweise <b>Schulter- oder Nackenschmerzen.</b>	
3	Wegen meiner Rückenschmerzen bin ich nur <b>kurze Strecken gegangen.</b>	
4	Während der vergangenen 2 Wochen habe ich mich wegen der Rückenschmerzen <b>langsamer als üblich angezogen.</b>	
5	Für eine Person in meinem körperlichen Zustand ist es wirklich nicht ratsam, körperlich aktiv zu sein.	
6	Ich mache mir häufig <b>Sorgen.</b>	
7	Ich fühle, dass ich <b>schreckliche Rückenschmerzen</b> habe und <b>dass sie nicht mehr besser werden.</b>	
8	Im Allgemeinen hatte ich keine Freude an den Dingen, die ich sonst gerne mache.	
9	Insgesamt, wie störend waren Ihre Rückenschmerzen in den vergangenen zwei Wochen?	

überhaupt  
nicht

wenig

mäßig

stark

äußerst stark

