

Start-selkäkysely (SBT)

1. Selkäkipuni on säteillyt alaraajaani (-raajoihini) jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen kahden viikon aikana.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

2. Minulla on ollut niska- tai hartiakipua jossakin vaiheessa viimeksi kuluneen kahden viikon aikana.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

3. Olen kävellyt ainoastaan lyhyitä matkoja selkäkipuni vuoksi.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

4. Viimeksi kuluneen kahden viikon aikana pukeutumiseni on ollut tavallista hitaampaa selkä kivun vuoksi.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

5. Tällaisessa kunnossa olevan henkilön ei ole oikeastaan turvallista olla fyysisesti aktiivinen.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

6. Olen ollut usein huolestunut tilanteestani.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

7. Minusta tuntuu, että selkäkipuni on erittäin vaikea eikä se tule koskaan paremmaksi.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

8. Yleisesti ottaen en ole nauttinut kaikista niistä asioista, joista ennen nautin.

- ☐ Eri mieltä (0 p)
☐ Samaa mieltä (1 p)

9. Kuinka haittaavaa selkäkipusi on ollut viimeksi kuluneen kahden viikon aikana?

- ☐ Ei lainkaan (0 p)
☐ Hieman (0 p)
☐ Kohtalaisesti (0 p)
☐ Paljon (1 p)
☐ Erittäin paljon (1 p)

Kokonaispisteet (kaikki 9):

Osapistet (kysymykset 5-9):

Matala riski (0-3 kokonaispistettä).

Kohtalainen riski (yli 3 kokonaispistettä, 0-3 osapistettä)

Korkea riski (yli 3 kokonaispistettä, 4 tai yli osapistettä)