



## Roland and Morris Disability Questionnaire (RMDQ) (deutsche Version)

Sehr geehrter Patient, wenn Sie Rückenschmerzen haben, sind alltägliche Dinge oft schwer zu erledigen.

Diese Liste enthält Sätze, die Personen verwendet haben, um ihre Rückenschmerzen zu beschreiben. Wenn Sie die Liste durchlesen, fällt Ihnen auf, dass der eine oder andere Satz Ihre Beschwerden von heute am besten beschreibt. Denken Sie bitte nur an die Beschwerden von heute.

Trifft ein Satz für Ihre Beschwerden von heute zu, kreuzen Sie diesen Satz an. Falls ein Satz die Beschwerden nicht beschreibt, kreuzen Sie diesen Satz nicht an und gehen Sie zum nächsten Satz.

Nr.	Beschreibung der Tätigkeit	X
1.	Wegen meiner Rückenschmerzen bleibe ich den größten Teil des Tages zu Hause.	
2.	Ich wechsele häufig meine Körperhaltung, um meinen Rücken zu entlasten.	
3.	Ich gehe wegen meiner Rückenschmerzen langsamer als sonst.	
4.	Wegen meiner Rückenschmerzen erledige ich keine der Arbeiten, die ich sonst im Haushalt erledige.	
5.	Wegen meiner Rückenschmerzen halte ich mich beim Treppensteigen am Geländer fest.	
6.	Wegen meiner Rückenschmerzen lege ich mich häufiger als sonst zum Ausruhen hin.	
7.	Wegen meiner Rückenschmerzen muss ich mich an etwas abstützen, um aus einem Polstersessel hochzukommen.	
8.	Wegen meiner Rückenschmerzen bitte ich andere Menschen, etwas für mich zu erledigen.	
9.	Wegen meiner Rückenschmerzen brauche ich zum Ankleiden länger als sonst.	
10.	Wegen meiner Rückenschmerzen achte ich darauf, nur kurze Zeit zu stehen.	
11.	Wegen meiner Rückenschmerzen achte ich darauf, mich so wenig wie möglich zu bücken oder niederzuknien.	
12.	Wegen meiner Rückenschmerzen fällt es mir schwer, von einem Stuhl aufzustehen.	
13.	Ich leide den größten Teil des Tages/der Nacht unter Rückenschmerzen.	
14.	Meine Rückenschmerzen erschweren mir das Umdrehen im Bett.	
15.	Wegen meiner Rückenschmerzen ist mein Appetit nicht besonders gut.	
16.	Wegen meiner Rückenschmerzen habe ich Probleme beim Anziehen von Socken (oder Strümpfen/Strumpfhosen).	
17.	Wegen meiner Rückenschmerzen gehe ich nur kurze Strecken.	
18.	Wegen meiner Rückenschmerzen schlafe ich weniger als sonst.	
19.	Wegen meiner Rückenschmerzen brauche ich beim Ankleiden Hilfe.	
20.	Wegen meiner Rückenschmerzen verbringe ich den größten Teil des Tages sitzend.	
21.	Wegen meiner Rückenschmerzen versuche ich, schwere Arbeiten im Haushalt zu vermeiden.	
22.	Wegen meiner Rückenschmerzen bin ich reizbarer und übellauliger als sonst.	
23.	Wegen meiner Rückenschmerzen gehe ich Treppen langsamer hinauf als sonst.	
24.	Wegen meiner Rückenschmerzen verbringe ich den größten Teil des Tages im Bett.	