



### Heidelberger Kurzfragebogen Rückenschmerz

Dieser Fragebogen hilft uns, Ihre Beschwerden richtig einzuschätzen. So können wir die richtige Therapie für Sie finden.

Bitte beantworten Sie die Fragen so, wie es am besten für Sie zutrifft.

1. Welches **Geschlecht** haben Sie?

weiblich  männlich

2. Was ist Ihr höchster **Schulabschluss**?

kein Abschluss  Fachhochschulreife  Universität  Hauptschule  Abitur  
 Postgraduiert (Dr.)  Mittlere Reife  Fachhochschule

3. Haben Sie ihre aktuellen Rückenschmerzen schon länger als 1 Woche?

Ja  Nein

4. Haben Sie außer Rückenschmerzen noch **andere Schmerzen**?

nein  ja, nämlich: \_\_\_\_\_

5. Wie stark waren Ihre Rückenschmerzen **in der letzten Woche** durchschnittlich?

*Machen Sie bitte entsprechend der Stärke Ihrer Schmerzen ein Kreuz auf der Stelle der Skala.*



6. Wie stark waren Ihre Rückenschmerzen **in der letzten Woche**, wenn es **am besten** war?



7. Wie stark dürften Ihre Beschwerden noch sein, wenn die **Behandlung erfolgreich** ist?



8. Hilft Ihnen - nach Ihrer bisherigen Erfahrung – Massage ihre Rückenschmerzen zu lindern?

nein  ja  ich weiß nicht



## Heidelberger Kurzfragebogen Rückenschmerz

Dieser Fragebogen hilft uns, Ihre Beschwerden richtig einzuschätzen. So können wir die richtige Therapie für Sie finden.

Bitte beantworten Sie die Fragen so, wie es am besten für Sie zutrifft.

9. Wenn Sie in den vergangenen 14 Tagen Ihre Schmerzen bewusst registriert haben, wie oft sind Ihnen die folgenden Gedanken und Gefühle durch den Kopf gegangen?

	nie	selten	oft	jedes mal	fast nie	manchmal	meistens
a. Was kann nur dahinter stecken?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
b. Warum muss ich nur diese schwere Last ertragen?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
c. Ich glaube beinahe, die gehen überhaupt nicht wieder weg.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
d. Diese üblen Schmerzen verderben mir aber auch alles!	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
e. Was bedeutet das nur?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
f. Ich werde doch keinen Tumor haben?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
g. Bald ertrage ich es nicht mehr länger!	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
h. Ob ich die gleiche, schlimme Krankheit habe wie...	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
j. Ach, das wird überhaupt nicht besser.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
k. Hach, jetzt ist wieder der ganze Tag verdorben.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
l. Das Leben mit diesen Schmerzen ist kaum noch lebenswert!	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
m. Was mache ich nur, wenn sie jetzt wieder schlimmer werden?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
n. Wie lange muss ich diese Schmerzen noch ertragen?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>
o. Es wird doch keine schlimme Krankheit dahinterstecken?	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>	O <sub>4</sub>	O <sub>5</sub>	O <sub>6</sub>

10. Wie war Ihr Befinden in den letzten 14 Tagen?

	nie/ selten	manch- mal	oft	meistens/ immer
a. Ich fühle mich bedrückt, schwermütig und traurig.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
b. Ich weine plötzlich oder mir ist oft zum Weinen zumute.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
c. Ich kann nachts schlecht einschlafen.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
d. Ich bin unruhig und kann nicht stillhalten.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>
e. Ich tue Dinge, die ich früher tat, immer noch gern.	O <sub>0</sub>	O <sub>1</sub>	O <sub>2</sub>	O <sub>3</sub>

Vielen Dank Ihr Dr. Pauly

Autoren: Neubauer, E., Pirron, P., Schiltewolf, M.  
unterstützt durch IGOST e.V. und BVO e.V.