



## Modifizierter Fragebogen für Neck Pain in Anlehnung an den "Neck Disability Index"

Der folgende Fragebogen dient der Erfassung von Beschwerden und Problemen bei alltäglichen Aktivitäten, welche durch Ihre Halswirbelsäule verursacht werden.

Wert	Fragen	Zutreffendes ankreuzen
<b>Abschnitt 1: Schmerzintensität</b>		
0	Ich habe momentan keine Schmerzen.	
1	Die Schmerzen sind momentan sehr schwach.	
2	Die Schmerzen sind momentan mäßig.	
3	Die Schmerzen sind momentan ziemlich stark.	
4	Die Schmerzen sind momentan sehr stark.	
5	Die Schmerzen sind momentan so schlimm wie nur vorstellbar.	
<b>Abschnitt 2: Körperpflege (Waschen, Anziehen etc.)</b>		
0	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, ohne eine Zunahme der Schmerzen.	
1	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, aber es schmerzt.	
2	Meine Körperpflege durchzuführen ist schmerzhaft, ich bin langsam und vorsichtig.	
3	Ich brauche etwas Hilfe, aber ich kann den größten Teil meiner Körperpflege selbst umsetzen.	
4	Ich brauche täglich Hilfe bei den meisten Maßnahmen der Körperpflege.	
5	Ich ziehe mich nicht an, wasche mich nur mit Mühe und bleibe im Bett.	
<b>Abschnitt 3: Heben</b>		
0	Ich kann schwere Gegenstände heben, ohne eine Steigerung der Schmerzen.	
1	Ich kann schwere Gegenstände heben, aber die Schmerzen werden dadurch intensiver.	
2	Ich kann nur extrem leichte Gegenstände heben.	
3	Schmerzen hindern mich daran, schwere Gegenstände zu heben, aber ich kann leichte bis mittelschwere Gegenstände heben, wenn sie günstig stehen.	
4	Ich kann nur sehr leichte Gegenstände heben	
5	Ich kann gar nichts heben oder tragen.	
<b>Abschnitt 4: Lesen</b>		
0	Ich kann lesen, ohne Nackenschmerzen zu bekommen.	
1	Ich kann lesen, soviel ich will, aber ich bekomme davon geringe Nackenschmerzen.	
2	Ich kann lesen, soviel ich will, aber ich bekomme davon moderate Nackenschmerzen.	
3	Ich kann wegen mäßiger Nackenschmerzen nicht so viel lesen, wie ich möchte.	
4	Ich kann wegen starker Nackenschmerzen fast nicht lesen.	
5	Ich kann nicht mehr lesen.	
<b>Abschnitt 5: Kopfschmerzen</b>		
0	Ich habe keine Kopfschmerzen.	
1	Ich habe leichte Kopfschmerzen, die unregelmäßig auftreten.	
2	Ich habe geringe Kopfschmerzen, die unregelmäßig auftreten.	
3	Ich habe mäßige Kopfschmerzen, die regelmäßig auftreten.	
4	Ich habe starke Kopfschmerzen, die unregelmäßig auftreten.	
5	Ich habe meistens Kopfschmerzen.	
<b>Abschnitt 6: Konzentration</b>		
0	Ich kann mich ohne Probleme voll konzentrieren.	
1	Ich kann mich mit leichten Schwierigkeiten voll konzentrieren	
2	Ich habe ziemliche Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.	
3	Ich habe große Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.	
4	Ich habe sehr große Schwierigkeiten mich zu konzentrieren.	
5	Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren.	
<b>Abschnitt 7: Arbeit</b>		

0	Ich kann so viel Arbeit erledigen, wie ich möchte.	
1	Ich kann nur meine übliche Arbeit erledigen.	
2	Ich kann den größten Teil meiner üblichen Arbeit verrichten.	
3	Ich kann meine übliche Arbeit nicht erledigen.	
4	Ich kann kaum eine Arbeit erledigen.	
5	Ich kann überhaupt keine Arbeit erledigen.	

**Abschnitt 8: Auto fahren**

0	Ich kann Auto fahren ohne Nackenschmerzen zu bekommen.	
1	Ich kann Auto fahren mit leichten Nackenschmerzen.	
2	Ich kann Auto fahren mit mäßigen Nackenschmerzen	
3	Ich kann wegen mäßiger Nackenschmerzen nicht Auto fahren.	
4	Ich kann wegen starker Nackenschmerzen fast gar nicht Auto fahren.	
5	Ich kann wegen meiner Nackenschmerzen gar nicht Auto fahren.	

**Abschnitt 9: Schlafen**

0	Ich habe keine Schlafprobleme.	
1	Mein Schlaf ist kaum gestört.	
2	Mein Schlaf ist leicht gestört.	
3	Mein Schlaf ist mäßig gestört.	
4	Mein Schlaf ist stark gestört.	
5	Mein Schlaf ist vollständig gestört. .	

**Abschnitt 10: Freizeit**

0	Ich kann meine Freizeitaktivitäten ohne Nackenschmerzen ausüben.	
1	Ich kann meine Freizeitaktivitäten ausüben, aber habe leichte Nackenschmerzen.	
2	Wegen Nackenschmerzen kann ich die meisten Freizeitaktivitäten ausüben.	
3	Ich kann wegen meiner Nackenschmerzen nur einige Freizeitaktivitäten ausüben.	
4	Ich kann wegen meiner Nackenschmerzen kaum irgendwelche Freizeitaktivitäten ausüben.	
5	Ich kann keinerlei Freizeitaktivitäten ausüben.	

**Summe gesamt:**

**Resultat:**

**Ergebnistabelle zur Auswertung des Fragebogens: Siehe Buch!**