

PGQ- Pelvic Girdle Questionnaire Frågeformulär kring bäckensmärta

I vilken grad är det problematiskt för dig att utföra aktiviteterna som är listade nedan på grund av smärtorna från bäckenet? Markera för varje aktivitet den ruta som bäst beskriver din situation idag.

Hur problematiskt är det för dig på grund av din bäckensmärta att:	Inte alls	I liten grad	I måttlig grad	I stor grad
1. klä dig				
2. stå kortare tid än 10 minuter				
3. stå längre tid än 60 minuter				
4. böja dig ner				
5. sitta kortare tid än 10 minuter				
6. sitta längre än 60 minuter				
7. gå kortare tid än 10 minuter				
8. gå längre tid än 10 minuter				
9. gå upp för trappor				
10. utföra hushållssysslor				
11. bära lätta föremål				
12. lyfta tunga föremål				
13. resa dig/sätta dig				
14. köra en kundvagn				
15. springa				
16. utföra sportaktiviteter*				<input type="checkbox"/>
17. ligga ner				
18. vända dig i sängen				
19. ha ett normalt sexliv*				<input type="checkbox"/>
20. dra något med ena foten				

*Om frågan inte är aktuell, markera rutan till höger

Hur stark smärta har du:	Ingen	Lätt	Måttlig	Avsevärd
21. på morgonen				
22. på kvällen				
I vilken grad på grund av din bäckensmärta	Inte alls	Liten	Måttlig	Avsevärd
23. viker benet/benen sig				
24. gör du saker långsammare				
25. störs din nattsömn				