

Quando si ha mal di schiena può essere difficile fare alcune cose che normalmente si riescono a fare.

Questa lista contiene alcune frasi che la gente utilizza per descrivere cosa prova quando ha mal di schiena. Se una frase descrive bene il modo in cui si sente oggi faccia un segno sulla casella accanto ad essa. Se invece la frase non descrive il Suo stato di oggi, la lasci in bianco e passi alla successiva.

**Ricordi di segnare** solo le frasi che ben descrivono il modo in cui si sente **oggi**.

<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba rimango la maggior parte del tempo a casa
<input type="checkbox"/>	Cambio frequentemente posizione per riuscire a trovare una posizione comoda per la mia schiena e/o per la mia gamba
<input type="checkbox"/>	Cammino più lentamente del solito per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba non faccio nessuno dei lavori che di solito faccio per casa
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba uso il corrimano per salire le scale
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba mi sdraio più spesso per riposare
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba devo appoggiarmi a qualcosa per alzarmi dalla poltrona
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba cerco di far fare ad altri le cose per me
<input type="checkbox"/>	Io mi vesto più lentamente per il dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Riesco a stare in piedi solo per breve tempo per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba evito di piegarmi o di inginocchiarsi
<input type="checkbox"/>	Ho difficoltà ad alzarmi da una sedia per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Ho dolore alla schiena e/o alla gamba quasi sempre
<input type="checkbox"/>	Ho difficoltà a girarmi nel letto per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Ho poco appetito per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Faccio fatica a mettermi le calze per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Percorro a piedi solo brevi distanze per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Dormo meno bene per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba mi vesto con l'aiuto di qualcuno
<input type="checkbox"/>	Resto seduto per gran parte della giornata per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Evito lavori pesanti per casa per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba sono più irritabile del solito e di cattivo umore con la gente
<input type="checkbox"/>	Per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba salgo le scale più lentamente del solito
<input type="checkbox"/>	Rimango a letto quasi tutto il tempo per il mio dolore alla schiena e/o alla gamba