

Low Back Pain and Disability Questionnaire (Roland-Morris)

Name: _____ Date: _____

Age: _____ Score: _____

When your back hurts, you may find it difficult to do some of the things you normally do. Mark only the sentences that describe you today.

1. I stay at home most of the time because of my back.
2. I walk more slowly than usual because of my back.
3. Because of my back, I am not doing any jobs that I usually do around the house.
4. Because of my back, I use a handrail to get up stairs.
5. Because of my back, I lie down to rest more often.
6. Because of my back, I have to hold on to something to get out of an easy chair.
7. Because of my back, I try to get other people to do things for me.
8. I get dressed more slowly than usual because of my back.
9. I stand up only for short periods of time because of my back.
10. Because of my back, I try not to bend or kneel down.
11. I find it difficult to get out of a chair because of my back.
12. My back or leg is painful almost all of the time.
13. I find it difficult to turn over in bed because of my back.
14. I have trouble putting on my socks (or stockings) because of pain in my back.
15. I sleep less well because of my back.
16. I avoid heavy jobs around the house because of my back.
17. Because of my back pain, I am more irritable and bad tempered with people than usual.
18. Because of my back, I go up stairs more slowly than usual.

Cuestionario de Incapacidad y el Dolor de Espalda (Roland-Morris)

Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Puntuacion: _____

Es probable que le sea difícil hacer cosas que normalmente hace cuando su espalda le duele. Marque solamente las oraciones que lo describen ahora.

1. La mayor parte del tiempo me quedo en casa debido a mi espalda.
2. Camino más despacio que de costumbre debido a mi espalda.
3. Debido a mi espalda, no estoy haciendo los trabajos que usualmente hago al rededor de la casa.
4. Debido a mi espalda, uso el pasamanos cuando subo las escaleras.
5. Debido a mi espalda, me recuesto con más frecuencia para descansar.
6. Debido a mi espalda, tengo que detenerme de algo para levantarme de una silla.
7. Debido a mi espalda, le pido a otras personas que hagan las cosas por mi.
8. Me visto mas despacio que de costumbre debido a mi espalda.
9. Solo puedo estar parado por peridos cortos debido a mi espalda.
10. Debido a mi espalda, trato de no agacharme o inclinarme.
11. Me es difícil levantarme de las silla debido a mi espalda.
12. La mayor parte del tiempo me duele la espalda o pierna.
13. Me es difícil voltearme en la cama debido a mi espalda.
14. Tengo problemas para ponerme mis calsetines (medias) debido al dolor en mi espalda.
15. Solo duermo poco debido a mi espalda.
16. Evito trabajos pesados en casa debido a mi espalda.
17. Debido al dolor de mi espalda, estoy irritable y de mal humor mas frecuente que de costumbre con la gente.
18. Debido a mi espalda, subo las escaleras más despacio que de costumbre.