

STarT Back

Sist revidert: 26.04.2016 | Sist oppdatert: 26.04.2016

Dette skjemaet har vist seg å være nyttig for leger og fysioterapeuter i kontakt med pasienter som plages med akutte eller kroniske smerter i nedre del av ryggen (korsryggsmerter). Dersom du har hatt smerter i mer enn 2 uker, fyll ut dette skjemaet og ta det med til første time.

STarTBack er utarbeidet og testet i England¹, og etter hvert utprøvd både i sykehus og allmennpraksis i Norge. Oversettelse til norsk er ved Kjersti Storheim og Margrethe Grotle, FORMI, Universitetssykehuset Ullevål, 2012.

Skjemaet besvares **av pasienten selv**. Det inneholder totalt åtte påstander som man skal svare uenig eller enig på, og ett spørsmål med fem svaralternativer.

Referanser

1. Hill JC, Whitehurst DGT, Lewis M, et al. Comparison of stratified primary care management for low backpain with current best practice (STarT Back): a randomised controlled trial. Lancet 2011; 378: 1560-71. [PubMed](#)

The Keele STart Back Screening Tool - Norsk versjon

| Tenk på de siste 2 ukene og kryss av ditt svaralternativ til følgende spørsmål: | | | | | |
|--|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| | | Uenig | Enig | | |
| 1 | Ryggsmertene mine har spredd seg ned i benet/beina en eller flere ganger de siste 2 ukene | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 2 | Jeg har hatt smerter i skulder eller nakke en eller flere ganger de siste 2 ukene | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 3 | Jeg har kun gått korte distanser på grunn av ryggsmertene mine | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 4 | De siste 2 ukene har jeg kledd meg langsommere enn vanlig på grunn av ryggsmertene | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 5 | Det er egentlig ikke trygt for en person med min tilstand å være fysisk aktiv | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 6 | Jeg har hatt bekymrede tanker store deler av tiden | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 7 | Jeg opplever at ryggsmertene min er forferdelige og aldri vil bli bedre | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 8 | Generelt sett har jeg ikke gledet meg over ting som jeg pleier å glede meg over | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | | |
| 9 | Totalt sett, hvor plagsomme har ryggsmertene dine vært de siste 2 ukene ? | | | | |
| | Ikke i det hele tatt | Litt | Moderat | Veldig mye | Ekstremt |
| | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |