

## fear Avoidance Beliefs Questionnaire (FABQ)

## a) Physical Activity related LBP

לפניך כמה משפטים שנאמרו על ידי אנשים הסובלים מכאבי גב. הנך מתבקש/ת לציין באיזו מידה את/ה מסכים/ה עם מה שנאמר במשפט. למשל, אם בחרת במספר "0" פירושו של דבר שאת/ה כלל לא מסכימ/ה עם הנאמר ואם בחרת במספר "6" פירושו שאת/ה מסכימ/ה בהחלט. לגבי כל משפט, הקף מספר מ - 0 עד 6 כדי להמחיש באיזו מידה את/ה מסכימ/ה שפעילות גופנית כמו כפיפה, הרמה, הליכה או נהיגה משפיעים או ישפיעו על כאבי הגב שלך.

מסכים בהחלט	מסכים	לא בטוח	לא מסכים	מסכים בהחלט	מסכים	לא מסכים	מסכים בהחלט	מסכים
6	5	4	3	2	1	0	פעילות גופנית מגבירה את הכאב שלי	1
6	5	4	3	2	1	0	פעילות גופנית עלולה להזיק לגב שלי	2
6	5	4	3	2	1	0	עלי להימנע מפעילות גופנית אשר מחריפה או עלולה להחריף את הכאב	3
6	5	4	3	2	1	0	אני לא יכול לבצע פעילות גופנית אשר מחריפה או עלולה להחריף את הכאב שלי	4

## b) Work related LBP

המשפטים הבאים מתייחסים למידה שעבודתך משפיעה או תשפיע על כאבי הגב שלך. גם כאן הנך מתבקש/ת לציין באיזו מידה את/ה מסכים/ה עם מה שנאמר במשפט.

מסכים בהחלט	מסכים	לא בטוח	לא מסכים	מסכים בהחלט	מסכים	לא מסכים	מסכים בהחלט	מסכים
6	5	4	3	2	1	0	הכאב שלי נגרם על ידי עבודתי או על ידי תאונה בזמן העבודה	5
6	5	4	3	2	1	0	עבודתי מחריפה את הכאב שלי	6
6	5	4	3	2	1	0	עבודתי קשה מדי עבורי	7
6	5	4	3	2	1	0	עבודתי גורמת או תגרום להחרפת הכאב שלי	8
6	5	4	3	2	1	0	עבודתי עלולה להזיק לגב שלי	9
6	5	4	3	2	1	0	אני לא יכול לבצע את עבודתי הרגילה עד שהכאב שלי יטופל	10
6	5	4	3	2	1	0	אני לא חושב שאחזור לעבודתי הרגילה בתוך 3 חודשים	11

התרגום בוצע על ידי פרופ' תמר יעקב במסגרת עבודת הדוקטור שלה  
Jacob T, Baras M, Zeev A, and Epstein L. Reliability of a set of LBP related measurement tools. Arch Phys Med Rehab 2000; 82: 735-741.