

## Lombalgie: échelle d'impotence fonctionnelle de Québec

Epreuvez-vous, aujourd'hui, en raison de vos douleurs lombaires, des difficultés à:						
	Aucune difficulté = 0	Très peu difficile = 1	Un peu difficile = 2	Difficile = 3	Très difficile = 4	Incapable = 5
1-Sortir du lit						
2-Dormir toute la nuit						
3-Vous retourner dans le lit						
4-Vous promener en voiture						
5-Rester debout pendant 20 à 30 minutes						
6-Rester assis durant plusieurs heures sur une chaise						
7-Monter un seul étage à pied						
8-Faire 300-400 mètres						
9-Marcher plusieurs kilomètres						
10-Atteindre des objets sur des tablettes élevées						
11-Lancer une balle						
12-Courir sur 100 mètres						
13-Sortir des aliments du réfrigérateur						
14-Faire votre lit						
15-Mettre vos chaussettes						
16-Vous pencher pour laver la baignoire						
17-Dépalcer une chaise						
18-Tirer ou pousser des portes lourdes						
19-Transporter deux sacs de courses						
20-Soulever ou transporter une valise						
<b>Total</b>						