

QUESTIONNAIRE DE ROLAND-MORRIS

NOM, Prénom :

Date :

Une liste de phrases vous est proposée sur la page suivante.

Ces phrases décrivent certaines difficultés à effectuer une activité physique quotidienne directement en rapport avec votre douleur lombaire.

Lisez ces phrases une par une avec attention en ayant bien à l'esprit l'état dans lequel vous êtes *aujourd'hui* à cause de votre douleur lombaire.

Quand vous lirez une phrase qui correspond bien à une difficulté qui vous affecte *aujourd'hui*,

cochez-là. ☒

Dans le cas contraire, laissez un blanc et passez à la phrase suivante..... ☐

Souvenez-vous bien de ne cocher que les phrases qui s'appliquent à vous-même *aujourd'hui*.

1. Je reste pratiquement tout le temps à la maison à cause de mon dos ☐
2. Je change souvent de position pour soulager mon dos ☐
3. Je marche plus lentement que d'habitude à cause de mon dos ☐
4. À cause de mon dos, je n'effectue aucune des tâches que j'ai l'habitude de
de faire à la maison ☐
5. À cause de mon dos, je m'aide de la rampe pour monter les escaliers ☐
6. À cause de mon dos, je m'allonge plus souvent pour me reposer..... ☐
7. À cause de mon dos, je suis obligé (e) de prendre un appui pour sortir
d'un fauteuil ☐
8. À cause de mon dos, j'essaie d'obtenir que d'autres fassent des choses
à ma place..... ☐
9. À cause de mon dos, je m'habille plus lentement que d'habitude ☐
10. Je ne reste debout que de courts moments à cause de mon dos ☐
11. À cause de mon dos, j'essaie de ne pas me baisser ni de m'agenouiller..... ☐
12. À cause de mon dos, j'ai du mal à me lever d'une chaise ☐
13. À j'ai mal au dos la plupart du temps..... ☐
14. À cause de mon dos, j'ai des difficultés à me retourner dans mon lit ☐
15. J'ai moins d'appétit à cause de mon mal de dos..... ☐
16. À cause de mon mal de dos, j'ai du mal à mettre mes chaussettes
(ou bas/collant)..... ☐
17. Je ne peux marcher que sur de courtes distances à cause de mon mal de dos ☐
18. Je dors moins à cause de mon mal de dos ☐
19. À cause de mon dos, quelqu'un m'aide pour m'habiller ☐
20. À cause de mon dos, je reste assis (e) la plus grande partie de la journée..... ☐
21. À cause de mon dos, j'évite de faire de gros travaux à la maison ☐
22. À cause de mon mal de dos, je suis plus irritable que d'habitude et de mauvaise
humeur avec les gens ☐
23. À cause de mon dos, je monte les escaliers plus lentement que d'habitude ☐
24. À cause de mon dos, je reste au lit la plupart du temps..... ☐

SCORE /24 /100