


El "Índice de Rigidez Matutina de Espalda" (IRME)

Cuando se levanta de la cama, que frase corresponde más para su sentimiento sobre su zona lumbar (máximo en los primeros 30 minutos después de 6 horas de sueño).

Categorías de valores	Valor	Resultado
Puedo levantarme de mi cama sin restricción y no siento sin irritación.....	0	Solo un resultado 
Puedo levantarme de mi cama sin restricción, pero siento <i>irritación</i> .. _____	1	
Puedo levantarme de mi cama <i>con restricción</i> y siento irritación ...	2	
Puedo levantarme de mi cama con restricción y siento <i>dolor</i>	3	
Puedo levantarme solo de mi cama, pero con <i>mucho</i> dolor y siento <i>muchas</i> restricciones.	4	
No puedo levantarme solo de mi cama (<i>necesito ayuda</i>) y siento muchísimo dolor....	5	

Solo resultado de IRME = =====> .../ 5

