

## Очки Утренней Жёсткости Спины (УЖС)

Оригинальная версия: “Morning Back Stiffness Score(MBS)\*

Имя пациента..... Дата рождения ...../...../.....

Пациент №..... М / Ж Дата консультации ...../...../.....

После минимум 6 часов сна , какая первая мысль касающаяся боли спины,приходит Вам в голову при вставании с кровати:

- Я могу встать **без проблем** и не чувствую **абсолютно никакой боли** в спине => [ 0 очков ]
- Я могу встать **без проблем** , но чувствую **раздражение( небольшую боль)** в спине => [ 1 очко ]
- Я встаю с трудом с неприятным чувством раздражения ( небольшой боли) в спине => [ 2 очка ]
- Я встаю с трудом с неприятным чувством боли в спине;  
утренняя жёсткость спины < 30минут => [ 3 очка ]
- Я встаю с трудом с неприятным чувством сильной боли в спине;  
утренняя жёсткость спины ≥ 30минут => [ 4 очка ]
- Я не могу самостоятельно встать, нуждаюсь в помощи и чувствую невыносимую боль в спине,  
утренняя жёсткость спины ≥ 30минут => [ 5 очков ]

Выберите только одну версию . Набранное количество очков определяет

Очки Утренней Жёсткости Спины (УЖС) или

**“Morning Back Stiffness Score(MBS)** => ..... / 5

\* Farasyn Andre, PhD PT, DO; Assoc . dr. Fac. Phys. Educ. & Physiother., Vrije Universiteit Brussels Belgium (VUB)