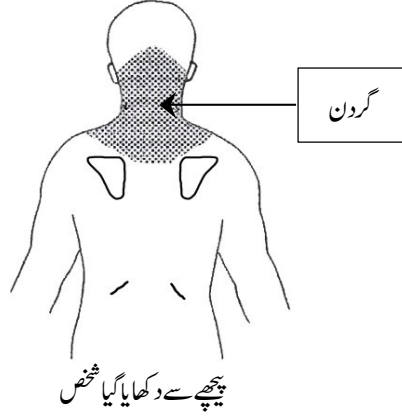


# نوجوان ریڑھ کی ہڈی کا سوالنامہ



نام \_\_\_\_\_ جماعت \_\_\_\_\_  
 یہ سوال نامہ گردن اور کمر کے متعلق ہے۔ ہر سوال کے جواب کے لیے صرف ایک کراس (X) کا استعمال کریں۔ اگر کوئی بھی جواب مناسب نہ لگے، تو موزوں ترین جواب کے آگے  
 کراس (X) لگائیں۔

1- تصویر میں گردن دکھائی گئی ہے۔



1 الف. آپ کو عام طور پر گردن میں کتنی مرتبہ درد ہوتا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

1 ب. کیا آپ کو پچھلے ہفتے گردن میں درد ہوا تھا؟

ہاں

نہیں

1 ج. کیا آپ کو آج گردن میں درد ہوا ہے؟

ہاں

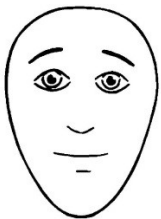
نہیں

نیچے دی گئی چہروں کی اشکال درد کی شدت کو ظاہر کر رہی ہیں۔ درد کی شدت "بالکل درد نہیں" سے لے کر "بہت زیادہ درد" تک ہے۔

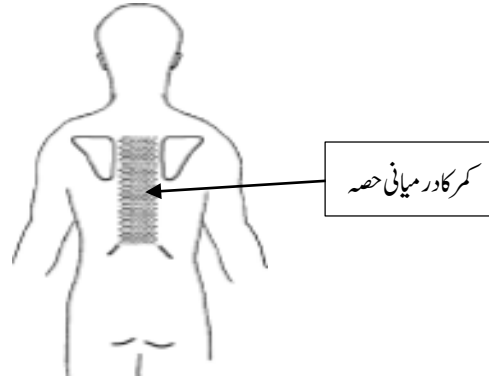
1د۔ اُس شکل پر ایک کراس لگائیں (X) جو آپ کی گردن میں ہونے والے سب سے زیادہ درد کو ظاہر کرتی ہے۔

بالکل درد نہیں

بہت زیادہ درد



2- تصویر میں کمر کا درمیانی حصہ دکھایا گیا ہے۔



پچھلے سے دکھایا گیا شخص

2 الف. آپ کو عام طور پر کمر کے درمیانی حصے میں کتنی مرتبہ درد ہوتا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

2 ب. کیا آپ کو پچھلے ہفتے کمر کے درمیانی حصے میں درد ہوا تھا؟

ہاں

نہیں

2 ج. کیا آپ کو آج کمر کے درمیانی حصے میں درد ہوا ہے؟

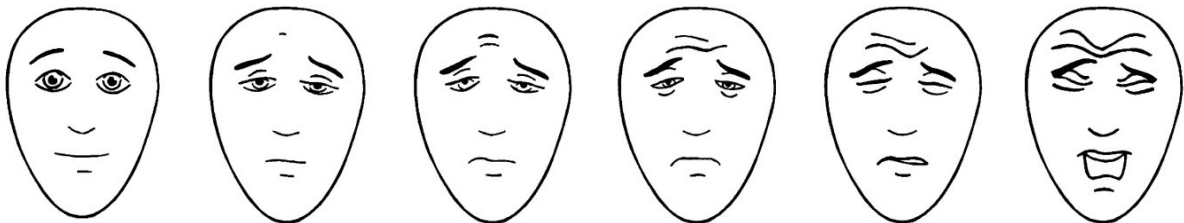
ہاں

نہیں

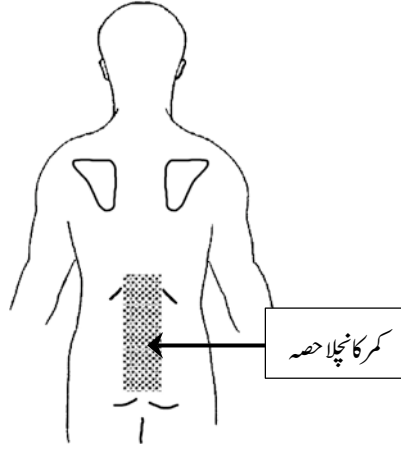
2 د۔ اُس شکل پر ایک کراس لگائیں (X) جو آپ کی کمر کے درمیانی حصے میں ہونے والے سب سے زیادہ درد کو ظاہر کرتی ہے۔

بالکل درد نہیں

بہت زیادہ درد



3- تصویر میں کمر کا نچلا حصہ دکھایا گیا ہے۔



پیچھے سے دکھایا گیا شخص

3 الف. آپ کو عام طور پر کمر کے نچلے حصے میں کتنی مرتبہ درد ہوتا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

3 ب. کیا آپ کو پچھلے ہفتے کمر کے نچلے حصے میں درد ہوا تھا؟

ہاں

نہیں

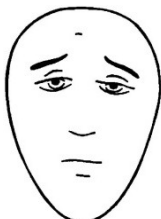
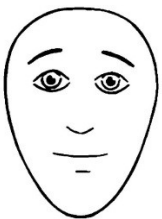
3 ج. کیا آپ کو آج کمر کے نچلے حصے میں درد ہوا ہے؟

ہاں

نہیں

3 د- اس شکل پر ایک کراس لگائیں (X) جو آپ کی کمر کے نچلے حصے میں ہونے والے سب سے زیادہ درد کو ظاہر کرتی ہے۔

بالکل درد نہیں



بہت زیادہ درد

سکول، تفریح اور علاج .

4الف. کیا آپ گردن یا کمر میں درد کی وجہ سے سکول سے چھٹی کر کے گھر پرز کے ہیں؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

4ب. کیا گردن یا کمر کے درد نے آپ کو کھیل کود سے روکا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

4ج. کیا آپ گردن یا کمر میں درد کی وجہ سے کسی ڈاکٹر یا فیزیوتھراپسٹ کے پاس گئے ہیں؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

ایک یا دو مرتبہ

کبھی بھی نہیں

خاندان .

5الف. کیا آپ کے والد/دادا کو کبھی کمریا گردن میں درد ہوا ہے؟

ہاں

نہیں

5ب. اگر انہیں درد ہوا ہے، تو کیا یہ انہیں کام سے گھر رہنے پر مجبور کرتا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

کبھی بھی نہیں

5ج. کیا آپ کی والدہ/دادی کو کبھی کمریا گردن میں درد ہوا ہے؟

ہاں

نہیں

5د. اگر انہیں درد ہوا ہے، تو کیا کبھی اُس درد کی وجہ سے انہوں نے گھر کا کام چھوڑ کر آرام کیا ہے؟

اکثر اوقات

کبھی کبھار

کبھی بھی نہیں