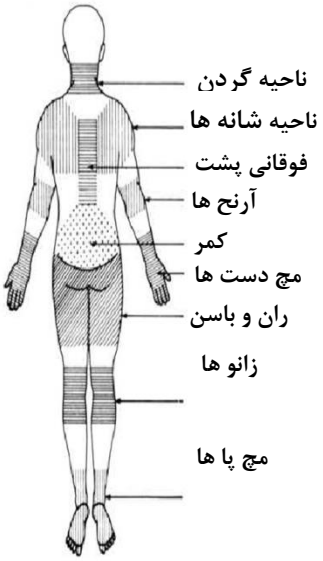
پرشنامه نوردیک

سن : سال جنس : مرد ☐ زن ☐ وضعیت : متاهل ☐ مجرد ☐ واحد محل خدمت :

فعالیت کاری خارج از ساعات کاری ندارم ☐ دارم☐ نوع فعالیت کاری : نشسته دائم☐ ایستاده دائم ☐ ایستاده و نشسته توام ☐

ساعت کاری روزانه : ۸ ساعت ☐ ۱۰ ساعت یا بیشتر ☐ فعالیت ورزشی : ندارم ☐ دارم☐ نوع ورزش :

الف)در ۱۲ ماه گذشته در کدامیک از نواحی مشخص شده زیر درد ، ناراحتی ، سوزش و یا بی حسی را داشته اید ؟



ر در ناحیه گردن : خیر ☐ بلی ☐

در ناحیه شانه خیر ☐ بلی ☐ درشانه راست☐ در شانه چپ ☐

در ناحیه آرنج خیر ☐ بلی ☐ درآرنج راست☐ در آرنج چپ ☐

در ناحیه مچ دست خیر ☐ بلی ☐ درمچ راست☐ در مچ چپ ☐

در ناحیه فوقانی پشت خیر ☐ بلی ☐

در ناحیه کمر خیر ☐ بلی ☐

در ناحیه باسن و ران خیر ☐ بلی ☐

در ناحیه زانو خیر ☐ بلی ☐

در ناحیه مچ پا خیر ☐ بلی ☐

ب)در ۷ روز گذشته در کدامیک از نواحی مشخص شده زیر درد ، ناراحتی ، سوزش و یا بی حسی را داشته اید ؟

در ناحیه گردن :	خیر ☐	بلی ☐		
در ناحیه شانه	خیر ☐	بلی ☐	درشانه راست☐	در شانه چپ ☐
در ناحیه آرنج	خیر ☐	بلی ☐	در آرنج راست☐	درآرنج چپ ☐
در ناحیه مچ دست	خیر ☐	بلی ☐	در مچ راست☐	در مچ چپ ☐
در ناحیه فوقانی پشت	خیر ☐	بلی ☐		
در ناحیه کمر	خیر ☐	بلی ☐		
در ناحیه باسن و ران	خیر ☐	بلی ☐		
در ناحیه زانو	خیر ☐	بلی ☐		
در ناحیه مچ پا	خیر ☐	بلی ☐		

ج)در ۱۲ ماه گذشته در کدامیک از نواحی مشخص شده زیر بعلت درد یا ناراحتی مجبور به استراحت ، کاهش فعالیت کاری ، ترک محل کار یا عدم توانایی در انجام فعالیت در محل کار یا منزل شده اید ؟

بخاطر درد در ناحیه گردن :	خیر ☐	بلی ☐		
بخاطر درد در ناحیه شانه	خیر ☐	بلی ☐	درشانه راست☐	درشانه چپ ☐
بخاطر درد در ناحیه آرنج	خیر ☐	بلی ☐	درآرنج راست☐	درآرنج چپ ☐
بخاطر درد در ناحیه مچ دست	خیر ☐	بلی ☐	در مچ راست☐	درمچ چپ ☐
بخاطر درد در ناحیه فوقانی پشت	خیر ☐	بلی ☐		
بخاطر درد در ناحیه کمر	خیر ☐	بلی ☐		
بخاطر درد در ناحیه باسن و ران	خیر ☐	بلی ☐		
بخاطر درد در ناحیه زانو	خیر ☐	بلی ☐		
بخاطر درد در ناحیه مچ پا	خیر ☐	بلی ☐		