
SCHEDA DI VALUTAZIONE DELLE LOMBALGIE DEL CICLISTA



PRESENTAZIONE

Il ciclismo è una delle più popolari attività sportive in tutto il mondo. L'incidenza tra i ciclisti del dolore alla parte bassa della schiena (rachide lombo-sacrale), sembra variare dal 32 al 60% dei praticanti (*dato estrapolato da riviste scientifiche internazionali*).

Questo questionario è stato studiato per valutare l'incidenza e il tipo di lombalgie che assillano le categorie giovanili, gli adulti e i professionisti. Questi dati verranno utilizzati per ricercare soluzioni preventivo- terapeutiche alla lombalgia del ciclista.

ANAGRAFICA Team:..... data di compilazione.....

Cognome.....Nome.....

nato il sesso: M F altezza.....cm peso.....kg

categoria..... anni di attività.....

giorni di allenamento a settimana..... ore totali x settimana.....

ore di allenamento in salita per settimana

Per la normative sulla privacy si invitano gli atleti minorenni ad inserire nell'anagrafica solo le iniziali del nome e cognome e ad omettere il giorno e il mese di nascita riportando solo l'anno

SCHEDA DI VALUTAZIONE (barrare con una croce la risposta corretta; è possibile barrare più di una risposta)

1) hai mai sofferto di mal di schiena si no

2) negli ultimi 6 mesi hai sofferto di mal di schiena si no

3) da 0 a 10 (zero nessun disagio, 10 massimo disagio) quanto disagio ti procura il mal di schiena 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4) quando è maggiore il mal di schiena a letto seduto in piedi

5) quando vai in bici hai mal di schiena si no

6) hai più male in salita (lunghe almeno 3 km) in pianura

7) in bici hai più male quando vai seduto sui pedali

8) dove hai di più male alla schiena a destra centro sinistra

9) hai male di più quando metre pedali dopo

10) quali terapie hai fatto per il tuo disagio di schiena?

.....