



**cybex centar**  
centar za izokinetičku dijagnostiku i rehabilitaciju

dijagnostika: +385 1 4680 019  
rehabilitacija: +385 1 4680 017  
Voćarska 106, 10 000 Zagreb  
Hrvatska

## Upitnik za brzu provjeru

Br	Pitanje	o/+
1	Da li je netko u obitelji patio od tegoba u koljenima, kukovima ili kralježnici?	
2	Da li na poslu pretežno sjedite ili se vozite u automobilu?	
3	Da li se pomažete rukama pri ustajanju iz fotelje?	
4	Da li vam je teško u križima nakon ustajanja iz kreveta?	
5	Osjećate li težinu ili bol u križima kod dužeg stajanja ili pognutog položaja?	
6	Da li možete lako prekriziti nogu preko noge i sjediti bez nelagode?	
7	Da li vam nekada «preskače» u kuku?	
8	Imate li osjećaj da više ne možete dovoljno primaknuti savijeno koljeno bradi?	
9	Jeste li osjetili bol ili zatezanje u nekoj od prepona ili bokova?	
10	Imate li osjećaj da teško nosite svoje tijelo?	
11	Da li ste nesigurni u koljenima kod hoda niz stepenice ili strminu?	
12	Osjećate li škripanje ili bol u koljenima pri hodu ili čučnju?	
13	Mislite li da ste tjelesno manje sposobni bez očitog razloga i da je «sve to prerano»?	
14	Osjećate li pečenje ili bol između lopatica, u ramenu ili od ramena prema vratu?	
15	Imate li vrtoglavice ili bolove u vratu ili glavobolje uz stezanja između lopatica?	
16	Radite li stresan posao duže od 3 godine?	
17	Osjećate li ograničenost pokreta glave i vrata u bilo kojem smjeru?	

**Ako imate 4 i više potvrdnih odgovora potrebna vam je stručna pomoć kako bi spriječili teža oštećenja zglobova, izbjegli ozljede ili operativni zahvat radi kroničnih oštećenja.**

**Telefon za BESPLATAN stručni savjet liječnika: 01 4680 019**