



Merke selbst, wenn etwas nicht mehr geht! Testen Sie Ihre Mobilität mit 10 Fragen.

Wenn Sie an die folgenden Aktivitäten eines typischen Tages denken, wobei fühlen Sie sich körperlich eingeschränkt und um wie viel?

mit Kraft verbundene Aktivitäten	stark eingeschränkt bis unmöglich	etwas eingeschränkt	überhaupt nicht eingeschränkt
Heben schwerer Gegenstände	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Arbeiten mit den Händen über dem Kopf	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

weniger anstrengende Aktivitäten	stark eingeschränkt bis unmöglich	etwas eingeschränkt	überhaupt nicht eingeschränkt
Rücken eines Tisches	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufschauben einer Flasche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tragen und Heben der Einkaufs- oder Werkzeugtasche	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Stufen hinab steigen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Niederknien und aufstehen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bücken	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen von mehr als 1 ½ Kilometer ohne Pause	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gehen von 500 Meter ohne Pause	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Anzahl der Kreuze in roten Feldern (): ____

Anzahl der Kreuze in grauen Feldern (): ____

Sind sie **jünger als 45 Jahre** und haben zumindest ein rotes Feld () und/oder zumindest zwei graue Felder () angekreuzt, empfiehlt sich der Besuch eines Facharztes für Orthopädie.

Sind sie **zwischen 45 und 60 Jahre** und haben zumindest ein rotes Feld () und/oder zumindest drei graue Felder () angekreuzt, empfiehlt sich der Besuch eines Facharztes für Orthopädie.

Sind sie **über 60 Jahre** und haben zumindest zwei rote Felder () und/oder zumindest vier graue Felder () angekreuzt, empfiehlt sich der Besuch eines Facharztes für Orthopädie.

Machen Sie den Selbstcheck alle 3 Monate erneut. Falls sie sich in zwei Aktivitäten verschlechtern, empfiehlt sich der Besuch eines Facharztes für Orthopädie.