

# ZMIERZ OBECNOŚĆ DMUK



# POMIAR DOLEGLIWOŚCI MIĘŚNI I UKŁADU KOSTNEGO – DMUK

## PRZED WYSIŁKIEM

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **karku lub ramionach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **łokciach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **nadgarstkach/dłoniach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **łędźwiowym odcinku pleców** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Przez ile dni łącznie miałeś/-aś ból głowy w **okresie** ostatnich 3 miesięcy?

- 0 dni
  - 1-3 dni
  - 4-7 dni
  - 8-14 dni
  - Więcej niż 14 dni
- 

## PO WYSIŁKU

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **karku lub ramionach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **łokciach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **nadgarstkach/dłoniach** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Określ stopień swoich dolegliwości (ból lub nieprzyjemnego uczucia) w **łędźwiowym odcinku pleców** w okresie ostatnich 3 miesięcy

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩  
ŻADNYCH DOLEGLIWOŚCI DOLEGLIWOŚCI NAJWIĘKSZE Z MOŻLIWYCH

---

Przez ile dni łącznie miałeś/-aś ból głowy w **okresie** ostatnich 3 miesięcy?

- 0 dni
  - 1-3 dni
  - 4-7 dni
  - 8-14 dni
  - Więcej niż 14 dni
-