

Appendix 1: Pelvic girdle questionnaire (Arabic version)

الي اي مدي تجد صعوبة في القيام بالأنشطة المذكورة بسبب الام حزام الحوض لديك؟ لكل نشاط ضع مؤشر على افضل صندوق يصف حالك اليوم

ما مدي الصعوبة التي تجدها بسبب الام حزام الحوض لديك في:	لا يوجد (٠)	الم بسيط (١)	آلم متوسط (٢)	آلم شديد (٣)	أجد صعوبة شديدة (٣)
١- ارتداء ملابسك					
٢- الوقوف لاقل من عشر دقائق					
٣- الوقوف ل اكثر من ستين دقيقة					
٤- الانحناء لاسفل					
٥- الجلوس لاقل من عشر دقائق					
٦- الجلوس ل اكثر من ستين دقيقة					
٧- المشي لاقل من عشر دقائق					
٨- المشي ل اكثر من ستين دقيقة					
٩- صعود السُّلُم					
١٠- القيام بالأعمال المنزلية					
١١- حمل الاشياء الخفيفة					
١٢- حمل الاشياء الثقيلة					
١٣- القيام / الجلوس					
١٤- دفع شيئاً ما بيديك					
١٥- المشي سريعاً					
١٦- القيام بالأنشطة الرياضية*					
١٧- الاستلقاء					
١٨- التقلب في الفراش					
١٩- ممارسة الحياة الجنسية بطريقة طبيعية*					
٢٠- دفع شيئاً ما بقدم واحدة					

*إذا غير قابل للتطبيق، ضع مؤشر على الصندوق الي أقصى اليسار

ما مدي الالم الذي تشعر به :	لا يوجد (٠)	الم بسيط (١)	آلم متوسط (٢)	آلم شديد (٣)
٢١- في الصباح				
٢٢- في المساء				
الي اي مدي، بسبب الام حزام الحوض :	لا يحدث ابداً (٠)	قليلًا (١)	بعض الوقت (٢)	كثيراً (٣)
٢٣- تعجز ساقك / ساقيك عن حملك				
٢٤- تقوم بالاشيء ببطء				
٢٥- نومك متقطع				

عملية الحساب: يتم جمع النقاط ثم تحول الي نسبة مئوية من . (لا صعوبة على الاطلاق) الى ١٠٠ (صعوبة شديدة)