

HÜFTSCHMERZEN?

TESTEN SIE SICH INNERT MINUTEN

- | | | |
|--|----|------|
| 1. Haben Sie Leisten-, Oberschenkel- oder Gesässschmerzen? | Ja | Nein |
| 2. Treten die Schmerzen beim Gehen verstärkt auf? | Ja | Nein |
| 3. Haben Sie Schmerzen im Sitzen oder Liegen? | Ja | Nein |
| 4. Haben Sie Schmerzen beim aufrechten Stehen? | Ja | Nein |
| 5. Haben Sie nachts Schmerzen und stört das Ihre Nachtruhe? | Ja | Nein |
| 6. Fühlen Sie sich morgens beim Erwachen „Steif“, im Nacken? | Ja | Nein |
| 7. Nimmt die morgendliche Gelenksteife im Verlauf des Tages ab? | Ja | Nein |
| 8. Haben Sie Schwierigkeiten beim Treppen Hinuntersteigen? | Ja | Nein |
| 9. Haben Sie Schwierigkeiten beim Treppen Hinaufsteigen? | Ja | Nein |
| 10. Haben Sie nach dem Sitzen Schwierigkeiten beim Aufstehen? | Ja | Nein |
| 11. Haben Sie Schwierigkeiten beim Aussteigen aus dem Auto? | Ja | Nein |
| 12. Haben Sie Schwierigkeiten beim Anziehen von Strümpfen oder Socken? | Ja | Nein |
| 13. Hinken Sie? | Ja | Nein |
| 14. Leidet in Ihrer Familie jemand an einer Hüftarthrose? | Ja | Nein |
| 15. Mussten Sie als Kind wegen eines Hüftleidens behandelt werden? | Ja | Nein |

Falls Sie **11- bis 15-mal** mit Ja geantwortet haben, sollten Sie dringend einen Chiropraktor aufsuchen. Die Wahrscheinlichkeit, dass Sie an einem Hüftleiden erkrankt sind ist sehr gross.

Falls Sie **6- bis 10-mal** mit Ja geantwortet haben, sollten Sie gelegentlich darüber mit einem Chiropraktor sprechen. Es besteht die Gefahr, dass sich ein Hüft-Leiden anbahnt.

Falls Sie **0-bis 5-mal** mit Ja geantwortet haben, ist die Wahrscheinlichkeit gering, dass Sie ein ernsthaftes Hüftleiden haben. Sie sollten Ihre Freizeitaktivitäten etwas anpassen. Lassen Sie sich von Ihrem Chiropraktor beraten.