

國立高雄餐旅大學自覺肌肉骨骼症狀調查表(NMQ)

填表日期： 年 月 日

一、基本資料(必填)

單位 / 職稱		姓名		性別 ☐ 男 ☐ 女	分機(電話)
年齡	年資	身高(cm)	體重(kg)		慣用手 ☐ 左手 ☐ 右手

您過去半年內，身體是否有長達 2 星期以上的疲勞、酸痛、發麻及刺痛等不舒服，或關節活動受到限制？☐否，結束此調查表。

☐是，請參考下方填寫說明 完成背面表單。

填寫說明：身體部位請以酸痛不適，與影響關節活動評斷，選分數高者。

0：不痛，關節可以自由活動

1：微痛，關節活動到極限會酸痛，可以忽略

2：中等疼痛，關節活動超過一半會酸痛，但是可以完成全部活動範圍，可能影響工作

3：劇痛，關節活動只有正常人的 一半，會影響工作

4：非常劇痛，關節活動只有正常人的 1/4，影響自主活動能力

5：極度劇痛，身體完全無法自主活動

						
身體活動容忍尺度	0分 不痛	1分 可以忽略	2分 可能影響工作 (如：痛到影響打字)	3分 影響工作(如：請假)	4分 影響自主活動能力	5分 完全無法自主活動

• 酸痛不適程度與關節活動能力(以肩關節為例)。

						
關節活動範圍	0分 可自由活動	1分 到極限會痠痛	2分 超過一半會痠痛	3分 只能活動 1/2	4分 只能活動 1/4	5分 完全無法自主活動

附表一 背面

下表的身體部位酸痛、不適或影響關節活動之情形持續多久時間？(回答最嚴重之部位)

☐1 個月 ☐3 個月 ☐6 個月 ☐1 年 ☐3 年 ☐3 年以上

二、症狀調查：“0”分不用勾選。

0 不痛； 1 輕微有感； 2 微痛； 3 痛； 4 很痛； 5 極度疼痛

不痛 0	1	2	3	4	劇痛 5		不痛 0	1	2	3	4	劇痛 5
☐	☐	☐	☐	☐	☐	1 頸	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	2 左肩	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	3 左手肘/ 左前臂	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	4 左手/ 左手腕	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	5 左臀/ 左大腿	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	6 左膝	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	7 左腳踝/ 左腳	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						上背8	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右肩9	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右手肘/ 右前臂10	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						下背11	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右手/12 右手腕	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右臀/13 右大腿	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右膝14	☐	☐	☐	☐	☐	☐
						右腳踝/ 右腳15	☐	☐	☐	☐	☐	☐

背面觀

勾選3分(含)以上，請依部位代號，說明原因；是否就醫。

範例：(9)50 肩無法上舉，未就醫。