FABQ

# Questionario sulle convinzioni di paura ed evitamento (FABQ)

Il FABQ è un questionario di autovalutazione utilizzato per individuare e quantificare le credenze di paura-evitamento, soprattutto nelle persone con lombalgia o dolore muscoloscheletrico. Esplora la convinzione che l'attività fisica e il lavoro possano peggiorare il dolore o la lesione, il che favorisce l'evitamento, la limitazione funzionale, la disabilità e talvolta la persistenza del dolore cronico. Lo strumento è particolarmente utile in psicologia del dolore, in riabilitazione e nella valutazione dei fattori di rischio psicosociali noti come “yellow flags”, soprattutto per stimare il rischio di cronicizzazione, di disabilità e di difficoltà nel ritorno al lavoro.

| | |
|---|---|
| Numero di domande | 16 domande |
| Durata stimata | 5 minuti |
| Lingua | Italiano |
| Nome originale | Fear-Avoidance Beliefs Questionnaire |
| Destinatari | Adulti con lombalgia |
| Autori | Gordon Waddell, M. Newton, I. Henderson, D. Somerville, C. J. Main (1993) |

## Anteprima delle 16 domande

Il mio dolore è stato causato dall'attività fisica

0 - Completamente in disaccordo | 1 | 2 | 3 - Incerto/a | 4 | 5 | 6 - Completamente d'accordo

L'attività fisica peggiora il mio dolore

0 - Completamente in disaccordo | 1 | 2 | 3 - Incerto/a | 4 | 5 | 6 - Completamente d'accordo

L'attività fisica potrebbe danneggiarmi la schiena

0 - Completamente in disaccordo | 1 | 2 | 3 - Incerto/a | 4 | 5 | 6 - Completamente d'accordo

Non dovrei fare attività fisiche che (potrebbero) peggiorare il mio dolore

0 - Completamente in disaccordo | 1 | 2 | 3 - Incerto/a | 4 | 5 | 6 - Completamente d'accordo

Non posso fare attività fisiche che (potrebbero) peggiorare il mio dolore

| 0 - Completamente in disaccordo | 1 | 2 | 3 - Incerto/a | 4 | 5 | 6 - Completamente d'accordo |
|---|---|---|---|---|---|---|

## Scoring e interpretazione

Ogni item è valutato da 0 a 6, da “completamente in disaccordo” a “completamente d'accordo”. Lo scoring standard si basa principalmente su due sottoscale: attività fisica (item 2, 3, 4 e 5; punteggio da 0 a 24) e lavoro (item 6, 7, 9, 10, 11, 12 e 15; punteggio da 0 a 42). Gli item 1, 8, 13, 14 e 16 non rientrano nel punteggio standard. Punteggi più alti riflettono credenze di evitamento più forti, associate a un rischio maggiore di disabilità, limitazione funzionale e difficoltà nella ripresa dell'attività o del lavoro.