

# Download Borgs Perceived Exertion And Pain Scales

Borgskalan (RPE-skalan, Rating of Perceived Exertion) är en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning.

Den konstruerades av professor Gunnar Borg på 1960-talet för att användas i samband med arbetsprov.

Uppskattningen är subjektiv och individuell men är tänkt att korrelera med pulsen. Till exempel ska 13 på skalan

motsvara ca 130 i puls. Lumbal spinal stenosis inkluderar all typ av trängsel i spinalkanalerna, laterala recesserna

och/eller nervrotskanalerna. Den kliniska effekten är kompression av neurogen och vaskulär vävnad.