

Borgs skala for smerte under muskelarbejde som cykling eller gang/løb

Anstrengelse – smerte (lokal)
0. Ingen
0,5. Meget, meget svage
1. Meget svage
2. Svage
3. Moderate
4. Lidt stærke
5. Stærke
6.
7. Meget stærke
8.
9.
10. Meget, meget stærke (maksimale)