

活動強度

Martin Ginis, K. A. & Latimer, A. E. (2008) PARA-SCI: The Physical Activity Recall Assessment for People with Spinal Cord Injury.

	沒什麼感覺	輕度	中度	艱難
您做這事的難度有多少？	包含一些即使您已在做的活動，但您一點也感覺不到您在做。	包括需要您去做非常輕省的身體活動。你應該覺得你有做一些，但一般來說你不會覺得自己做得很辛苦。	包括一些需要耗體力去做的身體活動。你應該覺得你做的有一些辛苦，但你覺得你可以繼續做一段長的時間。	包括一些需要你很努力去做的身體活動。你應該覺得你做得非常辛苦（幾乎是達到極限），且在很短的時間就疲乏了。這些活動會讓人精疲力竭。
您的身體感覺如何？				
呼吸和心跳	一切正常	和正常一樣或只比正常時困難和/或快一些。	明顯的感到比正常時困難和急促，但並不是極度的困難或急促。	覺得相當困難且比正常時快很多。
肌肉	一切正常	有釋放，熱身且鬆弛的感覺。覺得溫度正常或有一點點升高且一點也不累。	有勞動和血液奔張的感覺。覺得比正常溫度高一些且過一陣子後開始覺得疲倦。	有灼熱感且覺得緊繃。比平常熱很多且覺得疲倦。
皮膚	一切正常	溫度正常或只稍微高一些且沒有出汗。	些且溫度比正常高一可能出一些汗。	溫度比正常高許多且可能汗流浹背。
心志	一切正常	您可能覺得很警覺。不會影響您的專心的度。	需要專心一點去完成。	需要很專心，幾乎是要一心一意才能完成。