

Ερωτηματολόγιο για την οσφυαλγία

Oswestry Disability Index

Το ακόλουθο ερωτηματολόγιο έχει σχεδιαστεί για να μας βοηθήσει να κατανοήσουμε πώς επηρεάζουν τα προβλήματα που έχετε στη μέση σας (ή στα πόδια σας) την ικανότητά σας να ανταποκρίνεστε στην καθημερινή σας ζωή. Συμπληρώστε όλες τις ενότητες. Επιλέξτε την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα στην κατάστασή σας σήμερα, βάζοντας σε κύκλο το αντίστοιχο τετραγωνάκι. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση σε κάθε ερώτηση.

Ερώτηση 1 - Ένταση πόνου

- Δεν πονάω αυτή τη στιγμή.
- Ο πόνος είναι πολύ λίγος αυτή τη στιγμή.
- Ο πόνος είναι μέτριος αυτή τη στιγμή.
- Ο πόνος είναι αρκετά δυνατός αυτή τη στιγμή.
- Ο πόνος είναι πολύ δυνατός αυτή τη στιγμή.
- Ο πόνος είναι αφόρητος αυτή τη στιγμή.

Ερώτηση 2 - Προσωπική φροντίδα (πλύσιμο, ντύσιμο, κ.λπ.)

- Μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου όπως συνήθως χωρίς να προκαλείται περισσότερος πόνος.
- Μπορώ να φροντίσω τον εαυτό μου όπως συνήθως αλλά προκαλείται πολύς πόνος.
- Το να φροντίζω τον εαυτό μου προκαλεί πόνο και είμαι αργός/αργή και προσεκτικός/προσεκτική.
- Χρειάζομαι κάποια βοήθεια, αλλά φέρνω βόλτα σχεδόν όλη την προσωπική μου φροντίδα.
- Χρειάζομαι βοήθεια κάθε μέρα στα περισσότερα θέματα σχετικά με την περιποίηση του εαυτού μου.
- Δεν ντύνομαι, πλένομαι με δυσκολία και μένω στο κρεβάτι.

Ερώτηση 3 - Ικανότητα να σηκώνετε βάρη

- Σηκώνω βαριά αντικείμενα χωρίς περισσότερο πόνο.
- Σηκώνω βαριά αντικείμενα, αλλά αυτό προκαλεί περισσότερο πόνο.
- Ο πόνος με εμποδίζει να σηκώσω βαριά αντικείμενα από το πάτωμα, αλλά μπορώ να τα σηκώσω αν βρίσκονται κάπου που με βολεύει, π.χ. πάνω σε τραπέζι.
- Ο πόνος δε με αφήνει να σηκώσω βαριά αντικείμενα, αλλά μπορώ να σηκώσω μέτρια ή ελαφρά βάρη, αν βρίσκονται κάπου που με βολεύει.
- Μπορώ να σηκώσω μόνο πολύ ελαφρά βάρη.
- Δεν μπορώ να σηκώσω ή να κουβαλήσω τίποτα απολύτως.

Ερώτηση 4 - Περπάτημα

- Ο πόνος δε με εμποδίζει να περπατήσω οποιαδήποτε απόσταση.
- Ο πόνος με εμποδίζει να περπατήσω περισσότερο από 1 χιλιόμετρο.
- Ο πόνος με εμποδίζει να περπατήσω περισσότερο από 500 μέτρα.
- Ο πόνος με εμποδίζει να περπατήσω περισσότερο από 100 μέτρα.
- Περπατάω μόνο με τη βοήθεια μπαστουνιού ή πατερίτσας.
- Είμαι στο κρεβάτι τον περισσότερο καιρό και πρέπει να συρθώ για να πάω στην τουαλέτα.

Ερώτηση 5 - Καθιστή θέση

- Κάθομαι σε οποιαδήποτε καρέκλα όση ώρα θέλω.
- Κάθομαι στην αγαπημένη μου καρέκλα όση ώρα θέλω.
- Ο πόνος με εμποδίζει να κάθομαι περισσότερο από 1 ώρα.
- Ο πόνος με εμποδίζει να κάθομαι περισσότερο από ½ ώρα.
- Ο πόνος με εμποδίζει να κάθομαι περισσότερο από 10 λεπτά.
- Ο πόνος με εμποδίζει εντελώς να κάθομαι.

Ερώτηση 6 - Όρθια θέση

- Στέκομαι όση ώρα θέλω χωρίς περισσότερο πόνο.
- Στέκομαι όση ώρα θέλω αλλά έχω περισσότερο πόνο.
- Ο πόνος με εμποδίζει να στέκομαι περισσότερο από 1 ώρα.
- Ο πόνος με εμποδίζει να στέκομαι περισσότερο από ½ ώρα.
- Ο πόνος με εμποδίζει να στέκομαι περισσότερο από 10 λεπτά.
- Ο πόνος με εμποδίζει εντελώς να στέκομαι.

Ερώτηση 7 - Ύπνος

- Ο πόνος δεν διαταράσσει ποτέ τον ύπνο μου.
- Ο πόνος διαταράσσει τον ύπνο μου περιστασιακά.
- Επειδή πονάω, κοιμάμαι λιγότερο από 6 ώρες.
- Επειδή πονάω, κοιμάμαι λιγότερο από 4 ώρες.
- Επειδή πονάω, κοιμάμαι λιγότερο από 2 ώρες.
- Επειδή πονάω, δεν κοιμάμαι καθόλου.

Ερώτηση 8 - Σεξουαλική ζωή (εάν ισχύει στην περίπτωση σας)

- Έχω φυσιολογική σεξουαλική ζωή, χωρίς να προκαλεί περισσότερο πόνο.
- Έχω φυσιολογική σεξουαλική ζωή, αλλά προκαλεί λίγο περισσότερο πόνο.
- Έχω σχεδόν φυσιολογική σεξουαλική ζωή, αλλά με πολύ πόνο.
- Η σεξουαλική μου ζωή περιορίζεται σοβαρά λόγω του πόνου.
- Έχω σχεδόν ανύπαρκτη σεξουαλική ζωή λόγω του πόνου.
- Δεν έχω καθόλου σεξουαλική ζωή λόγω του πόνου.

Ερώτηση 9 - Κοινωνική ζωή

- Η κοινωνική ζωή μου είναι φυσιολογική και δεν μου προκαλεί περισσότερο πόνο.
- Η κοινωνική ζωή μου είναι φυσιολογική αλλά αυξάνει τον πόνο.
- Ο πόνος δεν επηρεάζει σημαντικά την κοινωνική μου ζωή, με εξαίρεση ότι περιορίζει τις πιο δραστήριες ασχολίες μου, π.χ. αθλητισμός κ.λπ.
- Ο πόνος περιορίζει την κοινωνική μου ζωή και δε βγαίνω έξω τόσο συχνά.
- Ο πόνος περιορίζει την κοινωνική μου ζωή στο σπίτι.
- Δεν έχω κοινωνική ζωή λόγω του πόνου.

Ερώτηση 10 - Ταξίδια

- Μπορώ να ταξιδεύω οπουδήποτε χωρίς πόνο.
- Μπορώ να ταξιδεύω οπουδήποτε, αλλά αυτό μου προκαλεί περισσότερο πόνο.
- Ο πόνος είναι δυνατός, αλλά καταφέρνω να ταξιδεύω πάνω από 2 ώρες.
- Ο πόνος με περιορίζει σε ταξίδια μικρότερα της 1 ώρας.
- Ο πόνος με περιορίζει σε σύντομα, αναγκαία ταξίδια μικρότερα της ½ ώρας.
- Ο πόνος με εμποδίζει να ταξιδεύω (εκτός από το να πηγαίνω για θεραπεία).