

Naam:

Geb. Datum:

OSWESTRY LOW BACK PAIN DISABILITY QUESTIONNAIRE

Instructie

Deze vragenlijst is gemaakt om ons meer informatie te geven over uw rug. We kunnen hiermee nagaan hoe uw rugpijn u belemmert tijdens dagelijkse werkzaamheden.

Antwoordt u alstublieft ieder onderdeel. Kruis bij ieder onderdeel het vakje aan dat op u van toepassing is. Soms is het moeilijk tussen twee vakjes te kiezen, kruis dan het vakje aan dat uw probleem het beste beschrijft.

Als een onderdeel niet op u van toepassing is bijvoorbeeld: gebruiken van pijnstillers of het sexleven, dan kunt u dat onderdeel overslaan.

Onderdeel 1 - Ernst van de pijn

- Ik kan de pijn verdragen zonder pijnstillers te hoeven gebruiken
- De pijn is erg, maar ik hoef nog net geen pijnstillers te gebruiken
- Pijnstillers doen de pijn volledig verdwijnen
- Pijnstillers helpen matig tegen de pijn
- Pijnstillers helpen maar een beetje
- Pijnstillers helpen niet en ik gebruik ze dus niet

Onderdeel 2 - Zelfverzorging (wassen, kleden)

- Ik kan mij normaal wassen en aankleden zonder extra pijn
- Ik kan mij normaal wassen en aankleden maar heb dan wel extra pijn
- Als ik mijzelf was en aankleed doet het pijn en daarom ben ik daar langzaam en voorzichtig mee
- Ik heb enige hulp nodig maar kan m.b.t. wassen en aankleden het meeste zelf
- Ik heb elke dag hulp nodig bij de meeste aspecten van de zelfverzorging
- Ik kleed me niet aan, was mezelf met moeite en blijf in bed

Onderdeel 3 - Tillen

- Ik kan een zwaar voorwerp zonder extra pijn tillen
- Ik kan een zwaar voorwerp tillen maar dat doet extra pijn
- Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen van de grond optillen, maar het lukt me wel als ze op een handige plaats staan, bijv. op tafel
- Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen tillen maar wel lichte tot middelzware als ze op een handige plaats staan
- Ik kan alleen heel lichte voorwerpen tillen
- Ik kan niets tillen of dragen

Onderdeel 4 - Lopen

- Pijn voorkomt niet dat ik ver kan lopen
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 2 kilometer
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 1 kilometer
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 500 meter
- Ik kan alleen met een stok of krukken lopen
- Ik breng het grootste deel van de tijd in bed door en moet naar het toilet kruipen

Naam:

Geb. Datum:

Datum:

Onderdeel 5 - Zitten

- Ik kan in elke stoel zitten zo lang als ik wil
- Ik kan alleen in mijn favoriete stoel zitten zo lang als ik wil
- Ik kan door de pijn niet langer dan een uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan een half uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan 10 minuten blijven zitten
- Ik kan door de pijn helemaal niet zitten

Onderdeel 6 - Staan

- Ik kan staan zolang ik wil zonder pijn te krijgen
- Ik kan staan zolang ik wil, maar dat veroorzaakt meer pijn
- Door de pijn kan ik niet langer dan 1 uur blijven staan
- Door de pijn kan ik niet langer dan 30 minuten blijven staan
- Door de pijn kan ik niet langer dan 10 minuten blijven staan
- Door de pijn kan ik niet blijven staan

Onderdeel 7 - Slapen

- Ondanks de pijn slaap ik goed
- Ik kan alleen goed slapen als ik tabletten inneem
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 6 uur per nacht
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 4 uur per nacht
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 2 uur per nacht
- Door de pijn slaap ik in het geheel niet

Onderdeel 8 - Sexleven

- Mijn sexleven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- Mijn sexleven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- Mijn sexleven is bijna normaal maar erg pijnlijk
- Mijn sexleven wordt ernstig beperkt door de pijn
- Mijn sexleven is vrijwel afwezig door de pijn
- Door de pijn heb ik in het geheel geen sexleven meer

Onderdeel 9 - Het sociale leven

- Mijn sociale leven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- Mijn sociale leven is normaal en bezorgt me wel extra pijn
- Met uitzondering van de meer inspannende bezigheden zoals dansen e.d. heeft de pijn niet een belangrijke invloed op mijn sociale leven
- De pijn heeft mijn leven beperkt en ik ga minder vaak uit
- Door de pijn is mijn sociale leven beperkt tot mijn eigen huis
- Ik heb helemaal geen sociaal leven vanwege de pijn

Onderdeel 10 - Reizen/Transport

- Ik kan overal naar toe reizen zonder extra pijn
- Ik kan overal naar toe reizen maar bezorgt me wel extra pijn
- De pijn is weliswaar erg maar ik kan toch reizen maken die langer duren dan 2 uur
- Door de pijn kan ik niet langer reizen dan 1 uur
- Door de pijn kan ik slechts korte, noodzakelijke tochtjes maken die korter duren dan 30 minuten
- Door de pijn ga ik de deur alleen maar uit om naar de dokter of het ziekenhuis te gaan

Naam:

Geb. Datum:

Datum:

Conclusie:

0=0 1=1 2=2 3=3 4=4 5=5

Score (0 - 50) x 2 =

% "beperkingen-percentagel"

MOVE,

Praktijk voor Cesartherapie & Mensendieck,

Delweg 1- voor 7071 XN Uft,Gelderland.

0315-686015, 's ochtends 8.30 uur tot 9.00 uur.

Move-cesar@xs4all.nl <http://www.xs4all.nl/~movecesa>