

Kwestionariusz ODI (ang. Oswestry Disability Index)

Instrukcja: Niniejszy kwestionariusz został opracowany, aby pomóc nam zrozumieć, jak bardzo dolegliwości bólowe kręgosłupa wpływają na Pana/i zdolność wykonywania codziennych czynności. Proszę w każdej sekcji zaznaczyć JEDNĄ ODPOWIEDŹ.

Intensywność bólu ☐ Ból jest bardzo słaby, pojawia się i ustępuje. ☐ Ból jest słaby, o stałym natężeniu. ☐ Ból jest umiarkowany, pojawia się i ustępuje. ☐ Ból jest umiarkowany, o stałym natężeniu. ☐ Ból jest silny, pojawia się i ustępuje. ☐ Ból jest silny, o stałym natężeniu.	Pielęgnacja (mycie, ubieranie się itp.) ☐ Nie muszę zmieniać mojego sposobu mycia lub ubierania się, aby uniknąć bólu. ☐ Zazwyczaj nie zmieniam mojego sposobu mycia lub ubierania się, mimo iż powoduje to lekki ból. ☐ Mycie i ubieranie się powoduje zwiększenie bólu, ale daję sobie radę nie zmniejszając sposobu wykonywania tych czynności. ☐ Mycie i ubieranie się powoduje zwiększenie bólu, co zmusza mnie do zmiany sposobu wykonywania tych czynności. ☐ Z powodu bólu nie jestem w stanie wykonać bez pomocy niektórych czynności związanych z myciem i ubieraniem. ☐ Z powodu bólu nie jestem w stanie umyć się ani ubrać bez pomocy.
Podnoszenie ☐ Mogę podnosić ciężkie przedmioty bez bólu. ☐ Mogę podnosić ciężkie przedmioty, ale podnoszenie wywołuje ból. ☐ Ból nie pozwala mi podnosić ciężkich przedmiotów z podłogi. ☐ Ból nie pozwala mi podnosić ciężkich przedmiotów z podłogi, ale radzę sobie, jeśli są ułożone w dogodny sposób, np. na stole. ☐ Ból nie pozwala mi podnosić ciężkich przedmiotów, ale mogę podnosić lekkie i niezbyt ciężkie przedmioty, jeśli są ułożone w dogodny sposób. ☐ Mogę podnosić jedynie bardzo lekkie przedmioty.	Chodzenie ☐ Ból nie powstrzymuje mnie od pokonania żadnego dystansu. ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 1500 m. ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 800 m. ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 400 m. ☐ Mogę chodzić tylko z pomocą laski lub o kulach. ☐ Spędzam w łóżku większość czasu i muszę czołgać się do toalety.

Siedzenie ☐ Mogę siedzieć na dowolnym krześle tak długo, jak chcę, bez bólu. ☐ Mogę siedzieć tylko w moim ulubionym krześle tak długo, jak chcę. ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej, niż jedną godzinę. ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej, niż pół godziny. ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej, niż dziesięć minut. ☐ Ból w ogóle nie pozwala mi siedzieć	Stanie ☐ Mogę stać tak długo, jak chcę, bez bólu. ☐ Odczuwam lekki ból gdy stoję, ale ból ten nie narasta. ☐ Nie mogę stać dłużej, niż godzinę, bez narastającego bólu. ☐ Nie mogę stać dłużej, niż pół godziny, bez narastającego bólu. ☐ Nie mogę stać dłużej, niż dziesięć minut, bez narastającego bólu. ☐ Unikam stania, ponieważ ból od razu narasta.
Spanie ☐ Leżąc w łóżku nie odczuwam bólu. ☐ Leżąc w łóżku odczuwam ból, ale nie utrudnia mi on snu. ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie $\frac{3}{4}$ nocy. ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie $\frac{1}{2}$ nocy. ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie $\frac{1}{4}$ nocy. ☐ Z powodu bólu w ogóle nie sypiam.	Życie towarzyskie ☐ Moje życie towarzyskie jest normalne i nie przysparza mi bólu kręgosłupa. ☐ Moje życie towarzyskie jest normalne, ale wzmacnia odczuwany ból. ☐ Ból nie ma znaczącego wpływu na moje życie towarzyskie, ale muszę unikać bardziej wymagających zajęć takich, jak taniec itp. ☐ Ból ogranicza moje życie towarzyskie i nie wychodzę zbyt często z domu. ☐ Z powodu bólu całe moje życie towarzyskie ograniczam do spotkań w domu. ☐ Z powodu bólu nie prowadzę prawie żadnego życia towarzyskiego.
Podróżowanie ☐ Nie odczuwam bólu podczas podróży. ☐ Odczuwam pewien ból, gdy podróżuję, ale żadna z moich typowych form podróżowania nie wzmacnia bólu. ☐ Odczuwam dodatkowy ból w trakcie podróży, ale nie zmusza mnie on do szukania innych sposobów podróżowania. ☐ Odczuwam dodatkowy ból w trakcie podróży, który zmusza mnie on do szukania innych sposobów podróżowania. ☐ Ból ogranicza wszelkie sposoby podróżowania ☐ Ból uniemożliwia mi podróżowanie, chyba że podczas podróży mogę leżeć.	Zmiana natężenia bólu ☐ Odczuwamy przez mnie ból szybko słabnie. ☐ Odczuwamy przeze mnie ból jest zmienny, ale generalnie słabnie. ☐ Odczuwany przeze mnie ból zdaje się słabnąć, ale obecnie poprawa następuje powoli. ☐ Odczuwany przeze mnie ból ani nie słabnie, ani nie wzmacnia się. ☐ Odczuwany przeze mnie ból stopniowo się wzmacnia. ☐ Odczuwany przeze mnie ból szybko się wzmacnia.