

Skala WOMAC

(ang. Western Ontario and McMaster Universities Index of Osteoarthritis)

Imię i nazwisko:	Data:
Instrukcja: Proszę ocenić stopień trudności działania w każdej kategorii.	
Skala trudności: 0=brak 1=niewielka 2=umiarkowana 3=duża 4=ekstremalna	
Proszę zaznaczyć kółkiem jedną cyfrę obok każdej czynności	
Dolegliwości bólowe występujące podczas	0 1 2 3 4
1. chodzenia po płaskiej powierzchni	0 1 2 3 4
2. wchodzenie po schodach	0 1 2 3 4
3. leżenia w nocy w łóżku	0 1 2 3 4
4. odpoczynku (siedzenia lub leżenia)	0 1 2 3 4
5. obciążania kończyny dolnej	0 1 2 3 4
Sztywność	0 1 2 3 4
1. sztywność poranna	0 1 2 3 4
2. sztywność występujące później w ciągu dnia	0 1 2 3 4
Aktywność fizyczna	0 1 2 3 4
1. schodzenie po schodach	0 1 2 3 4
2. wchodzenie po schodach	0 1 2 3 4
3. wstawanie z pozycji siedzącej	0 1 2 3 4
4. stanie	0 1 2 3 4
5. schylenie się do podłogi	0 1 2 3 4
6. spacer po płaskiej powierzchni	0 1 2 3 4
7. wsiadanie/wysiadanie do/z samochodu	0 1 2 3 4
8. pójście po zakupy	0 1 2 3 4
9. zakładanie skarpetek	0 1 2 3 4
10. leżenie w łóżku	0 1 2 3 4
11. zdejmowanie skarpetek	0 1 2 3 4
12. podnoszenie się z łóżka	0 1 2 3 4
13. wchodzenie lub wychodzenie z wanny/ spod prysznica	0 1 2 3 4
14. siedzenie	0 1 2 3 4
15. wstawanie/siadanie z/na toalecie	0 1 2 3 4
16. ciężkie prace domowe	0 1 2 3 4
17. lekkie prace domowe	0 1 2 3 4
Wynik końcowy ____/96 = __% Komentarze:	