

שאלון להערכת חוסר יציבות בכתף - Western Ontario Shoulder Instability Index

Gottlieb, U., & Springer, S. (2019). Translation and validation of a Hebrew version of the Western Ontario Shoulder Instability index. *Journal of orthopaedic surgery and research*, 14(1), 245.

הנחיות: בשאלות הבאות הנך מתבקש לסמן עד כמה כל סימפטום מופיע אצלך בשבוע האחרון, בהתייחס לכתף ממנה אתה סובל ויחסית למצבך לפני הפציעה. סמן X על הקו בנקודה שמתארת את עוצמת הסימפטום עבורך.

הערות:

1. ככל שתמקם את ה-X יותר שמאלה, כך הסימפטום יותר משמעותי עבורך.
2. ככל שתמקם את ה-X יותר ימינה, כך הסימפטום פחות משמעותי עבורך.
3. נא לא למקם את ה-X מחוץ לקו.
4. אם יש לך איזשהי שאלה או שאינך בטוח בכוונת השאלה, אנא שאל.

חלק א' – סימפטומים פיזיים

1. באיזו מידה את/ה חווה כאב בפעולות הכרוכות בהרמת היד מעל גובה הראש?

אין כאב _____ כאב קיצוני

2. באיזו מידה את/ה חווה תחושת אי-נוחות או כאבים עמומים בכתף?

אין אי-נוחות / כאב עמום _____ אי-נוחות וכאב עמום במידה רבה

3. באיזו מידה את/ה מרגישה/ירידה בכוח השרירים או חולשת שרירים סביב הכתף?

אין חולשה _____ חולשה קיצונית

4. באיזו מידה את/ה מרגישה/התעייפות מהירה או סבולת נמוכה של הכתף?

אין עייפות _____ עייפות קיצונית

5. באיזו מידה את/ה חווה קליקים או רעשים אחרים בכתף?

אין קליקים / רעשים _____ ישנם הרבה קליקים ורעשים מהכתף

6. באיזו מידה את/ה מרגישה/נוקשות בהנעת הכתף?

אין נוקשות _____ נוקשות קיצונית

7. באיזו מידה את/ה מרגישה/אי-נוחות בשרירי הצוואר כתוצאה מהבעיה בכתף?

אין חוסר נוחות _____ חוסר נוחות קיצונית

8. באיזו מידה את/ה מרגישה/חוסר יציבות של הכתף?

אין חוסר יציבות _____ חוסר יציבות קיצונית

9. באיזו מידה את/ה מרגישה/שהנך מפצה על הכתף באמצעות שרירים אחרים?

בכלל לא _____ במידה רבה מאד

10. באיזו מידה את/ה חווה מגבלה או ירידה בטווחי התנועה של הכתף?
אין ירידה בטווחי תנועה

ירידה קיצונית בטווחי תנועה

חלק ב' – ספורט / פעילויות פנאי / עבודה

11. באיזו מידה הגבילה אותך הכתף בהשתתפות בפעילויות ספורט או פנאי?

לא הגבילה

הגבילה במידה רבה מאד

12. באיזו מידה השפיעה הכתף על יכולתך לבצע פעולות ספיציפיות הקשורות לעבודתך או לספורט שאתה רגיל לבצע? (במידה והכתף משפיעה גם על פעילויות ספורטיביות וגם על העבודה, בחר/י בנושא שמושפע יותר)

לא השפיעה

השפיעה במידה רבה מאד

13. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה צורך להגן על הזרוע שלך בזמן פעילות?

בכלל לא

במידה רבה מאד

14. באיזו מידה את/ה מרגיש/ה קושי בנשיאת חפצים כבדים מתחת לגובה הכתף?

אין קושי

קושי רב מאד

חלק ג' – איכות חיים

15. באיזו מידה את/ה חושש/ת מנפילה על הכתף?

אין חשש

חושש במידה רבה מאד

16. באיזו מידה את/ה מתקשה לשמור על רמת הכושר הגופני הרצויה לך?

אין קושי

קושי רב מאד

17. באיזו מידה את/ה חווה קושי "להשתולל" או "לשחק בחופשיות" עם משפחה וחברים?

אין קושי

קושי רב מאד

18. באיזו מידה את/ה מתקשה לישון בגלל הכתף?

אין קושי

קושי רב מאד

חלק ד' – רגשות

19. באיזו מידה את/ה מודע/ת לכתף, או חושב/ת עליה במהלך היום?

לא מודע

מודע במידה רבה

20. באיזו מידה את/ה מודאג/ת שמצב הכתף שלך יחמיר?

לא מודאג

מודאג במידה רבה מאד

21. באיזו מידה את/ה חש/ה תחושת תסכול בעקבות הכתף?

לא מתוסכל

מתוסכל במידה רבה מאד