שאלון תפקוד צווארי Neck Disability Index

השאלון נועד לתת למטפל/ת שלך אינפורמציה לגבי האופן שבו כאב הצוואר שלך משפיע על יכולתך לבצע פעילויות יומיום. בכל סעיף בחר/י מבין כל ההצהרות תשובה אחת בלבד, שמתארת באופן הטוב ביותר את הכאב שלך ו/או את המגבלות שלך היום. אנחנו מודעים לכך, שאת/ה עשוי/ה להרגיש ששתי הצהרות מתאימות לתאר את מצבך, אבל הינך מתבקש לסמן אך ורק את ההצהרה המתארת במידה המדויקת ביותר את מצבך הנוכחי.
סמן את תשובתך מול ההצהרה המתאימה.

1: עוצמת הכאב

- ☐ אין לי כאבים כרגע
- ☐ הכאב חלש מאד כרגע
- ☐ הכאב בעוצמה בינונית כרגע
- ☐ הכאב די חמור כרגע
- ☐ הכאב חמור מאד כרגע
- ☐ הכאב בלתי נסבל כרגע

2: טיפוח אישי (רחצה, לבוש)

- ☐ אני מסוגל לדאוג לעצמי כרגיל מבלי להחמיר את הכאבים
- ☐ אני מסוגל לדאוג לעצמי כרגיל אך הדבר גורם להחמרה בכאביי
- ☐ הדאגה לעצמי מכאיבה ואני איטי וזהיר
- ☐ אני זקוק לעזרה מסוימת אך יכול להסתדר במרבית פעולות הטיפול העצמי
- ☐ אני זקוק לעזרה יום-יומית ברוב פעולות הטיפול העצמי
- ☐ אני לא מסוגל להתלבש, מתרחץ עם קושי ונשאר במיטה

3: הרמה

- ☐ אני מסוגל להרים משאות כבדים מבלי להחמיר את הכאב
- ☐ אני מסוגל להרים משאות כבדים אך זה מחמיר את הכאב
- ☐ הכאב מונע ממני הרמת משאות כבדים מהרצפה אך אני יכול להסתדר אם הם מונחים בצורה נוחה (על שולחן למשל)
- ☐ הכאב מונע ממני הרמת משאות כבדים אך אני יכול להסתדר עם משאות קלים ובינוניים אם הם מונחים בצורה נוחה
- ☐ אני מסוגל להרים רק משאות קלים מאד
- ☐ אני לא מסוגל להרים או לסחוב דבר

4: קריאה

- ☐ אני יכול לקרוא כמה שארצה ללא כאב בצווארי
- ☐ אני יכול לקרוא כמה שארצה עם כאב קל בצווארי
- ☐ אני יכול לקרוא כמה שארצה עם כאב בינוני בצווארי
- ☐ אני לא מסוגל לקרוא כמה שארצה בשל כאב בינוני בצווארי
- ☐ אני בקושי מסוגל לקרוא בשל כאב חמור בצווארי
- ☐ אני לא יכול לקרוא כלל

5: כאב ראש

- ☐ אין לי כאבי ראש בכלל
- ☐ יש לי כאבי ראש קלים לעיתים רחוקות
- ☐ יש לי כאבי ראש בינוניים לעיתים רחוקות
- ☐ יש לי כאבי ראש בינוניים לעיתים קרובות
- ☐ יש לי כאבי ראש חמורים לעיתים קרובות
- ☐ יש לי כאבי ראש כמעט כל הזמן

6: ריכוז

- ☐ כשאני רוצה אני מסוגל להתרכז באופן מלא ללא קושי
- ☐ כשאני רוצה אני מסוגל להתרכז באופן מלא עם מעט קושי
- ☐ יש לי מידה סבירה של קושי להתרכז כשאני רוצה
- ☐ יש לי קושי רב להתרכז כשאני רוצה
- ☐ יש לי קושי עצום להתרכז כשאני רוצה
- ☐ אינני מסוגל להתרכז כלל

7: עבודה

- אני יכול לעבוד ככל שאני רוצה
- אני יכול לבצע רק את עבודתי השגרתית אך לא מעבר לכך
- אני יכול לבצע את רוב עבודתי השגרתית אך לא מעבר לכך
- אני לא מסוגל לבצע את עבודתי השגרתית
- אני בקושי מסוגל לעבוד
- אינני יכול לעבוד כלל

8: נהיגה

- אני יכול לנהוג ברכבי ללא כל כאב בצווארי
- אני יכול לנהוג ברכבי כמה שארצה עם כאב קל בצווארי
- אני יכול לנהוג ברכבי כמה שארצה עם כאב בינוני בצווארי
- אינני יכול לנהוג ברכבי כמה שארצה בשל כאב בינוני בצווארי
- אני בקושי יכול לנהוג בשל כאב חמור בצווארי
- אינני יכול לנהוג כלל

חלק 9: שינה

- אין לי בעיות שינה
- שנתי מופרעת במעט (פחות משעה ללא שינה)
- שנתי מופרעת באופן מתון (1-2 שעות ללא שינה)
- שנתי מופרעת באופן בינוני (2-3 שעות ללא שינה)
- שנתי מופרעת באופן חמור (3-5 שעות ללא שינה)
- שנתי מופרעת לחלוטין (5-7 שעות ללא שינה)

10: שעות הפנאי

- אני מסוגל לעסוק בכל פעולות הפנאי שלי, ללא כאבים בצווארי כלל
- אני מסוגל לעסוק בכל פעולות הפנאי שלי, עם מעט כאבים בצווארי
- אני מסוגל לעסוק ברוב אך לא בכל פעולות הפנאי הרגילות שלי, בשל כאבים בצווארי
- אני מסוגל לעסוק במעט מפעולות הפנאי הרגילות שלי, בשל כאבים בצווארי
- אני בקושי מסוגל לעסוק בפעולות פנאי, בשל כאבים בצווארי
- אינני מסוגל לעסוק בפעולות פנאי בכלל

<u>חישוב</u>

מורכב מ-10 שאלות, לכל שאלה 6 תשובות אפשריות המנוקדות בין 5-0. טווח הציונים האפשרי נע בין 50-0 כאשר את הציון הסופי מתקננים ל-100. ככל שהציון יותר גבוה המצב התפקודי יותר חמור. יש לענות של 9 שאלות לכל הפחות.

כאשר המטופל משיב על כל השאלות אופן חישוב הציון הסופי - $\frac{\text{סכום התשובות X100}}{50}$

במידה ומטופל השיב על 9 שאלות אופן החישוב יהיה $\frac{\text{סכום התשובות X100}}{45}$

<u>פרשנות הציון הסופי</u> :

0-9 – ללא מגבלה
10-29 – מגבלה קלה
30-49 – מגבלה בינונית
50-69 – מגבלה חמורה
70 ומעלה – מוגבלות מלאה

<u>Translation, Validation, and Crosscultural Adaptation of the Hebrew Version of the Neck Disability Index - PubMed</u>

<u>Spine</u>