

דרוג עמוד שדרה מתני (OSWESTRY)

שם הטופס: שאלון אוסווסטרי לכאב גב תחתון

השאלון בעברית:

ניקוד	1. עצמת כאב כרגע
0	אין לי כאב
1	הכאב הוא מינימלי
2	הכאב בינוני
3	הכאב חזק
4	הכאב עז
5	הכאב הוא הנורא ביותר הקיים

ניקוד	2. תפקוד יומיומי (רחצה, לבוש וכו..)
0	אני יכול לדאוג לעצמי ללא תוספת כאב
1	אני יכול לדאוג לעצמי אך עם כאב
2	זה כואב לדאוג לעצמי ואני איטי וזהיר
3	אני זקוק לעזרה אך מתפקד ברב הפונקציות
4	אני זקוק לעזרה יומיומית ברב הפונקציות התפקודיות
5	אינני מסוגל להתלבש, אני מתרחץ עם קושי ונשאר במיטה

ניקוד	3. הרמת משאות
0	אני מסוגל להרים משא כבד ללא כאב
1	אני מסוגל להרים משא כבד אך חש כאב
2	הכאב מונע ממני להרים משא כבד מהרצפה אך אני יכול להרימו מגובה נוח יותר דוגמת השולחן
3	הכאב מונע ממני הרמת משא כבד אך אני יכול להרים משא קל-בינוני שממוקם טוב דוגמת ע"פ השולחן
4	אני מסוגל להרים רק משאות קלים מאוד
5	אינני יכול להרים או לסחוב כל משא הוא

ניקוד	4. הליכה
0	הכאב אינו מונע ממני ללכת כל מרחק
1	הכאב מונע ממני ללכת יותר מ 1.6 ק"מ
2	הכאב מונע ממני ללכת יותר מ 400 מ'
3	הכאב מונע ממני ללכת יותר מ 100 מ'
4	אני יכול ללכת רק בעזרת מקל
5	אני במיטה רב הזמן וצריך לזחול לשירותים

ניקוד	5. ישיבה
0	אני יכול לשבת בכל כיסא כל זמן שאני חפץ
1	אני יכול לשבת בכסא החביב עלי כל זמן שאני חפץ
2	הכאב מונע ממני לשבת יותר משעה
3	הכאב מונע ממני לשבת יותר מחצי שעה
4	הכאב מונע ממני לשבת יותר מ 10 דקות
5	הכאב מונע ממני ישיבה כלל

דרוג עמוד שדרה מתני (OSWESTRY)

ניקוד	6. עמידה
0	אני יכול לעמוד כל זמן שאני חפץ ללא כאב
1	אני יכול לעמוד כל זמן שאני חפץ עם מעט כאב
2	הכאב מונע ממני לעמוד יותר משעה
3	הכאב מונע ממני לעמוד יותר מחצי שעה
4	הכאב מונע ממני לעמוד יותר מ10 דקות
5	הכאב מונע ממני לעמוד

ניקוד	7. שינה
0	שנתי אינה מופרעת כתוצאת מכאב
1	שנתי לעתים מופרעת כתוצאה מכאב
2	בשל הכאב אני ישן פחות מ 6 שעות
3	בשל הכאב אני ישן פחות מ 4 שעות
4	בשל הכאב אני ישן פחות משעתיים
5	בשל הכאב אינני ישן כלל

ניקוד	8. חיי מין
0	חיי המין שלי נורמלים ואינם גורמים תוספת כאב
1	חיי המין שלי נורמלים אך גורמים לי תוספת כאב
2	חיי המין שלי קרובים לנורמלי אך גורמים לי הרבה כאב
3	חיי המין שלי מוגבלים מאוד בשל כאב
4	כמעט אין לי חיי מין בשל כאב
5	הכאב מונע ממני כל חיי מין

ניקוד	9. חיי חברה
0	חיי החברה שלי נורמלים ולא גורמים לי תוספת כאב
1	חיי החברה שלי נורמלים אך גורמים לי תוספת כאב
2	לכאב אין השפעה משמעותית על חיי החברה שלי מלבד הגבלה על פעילויות אקטיביות דוגמת ספורט
3	הכאב הגביל את חיי החברה שלי ואינני יוצא באותה תדירות
4	הכאב הגביל את חיי החברה שלי לביתי
5	אין לי חיי חברה בשל הכאב

ניקוד	10. טיולים
0	אני יכול לטייל לכל מקום ללא כאב
1	אני יכול לטייל לכל מקום אך בתוספת כאב
2	הכאב הוא עז אך אני מצליח לצאת לטיולים של יותר משעתיים
3	הכאב מגביל את טיוליי לפחות משעה אחת
4	הכאב מגביל אותי ליציאות הכרחיות בלבד פחות מ 30 דקות
5	הכאב מונע ממני לצאת למעט לקבלת טיפולים

11. טיפול קודם
 במהלך שלושת החודשים האחרונים האם קיבלת טיפול כלשהו, לכאבי גב או רגל ?
 לא / כן (פרט את סוג הטיפול)

Oswestry Chronic Low Back Pain Questionnaire

SECTION 1-- Pain Intensity

- A. The pain comes and goes and is very mild.
- B. The pain is mild and does not vary much.
- C. The pain comes and goes and is moderate.
- D. The pain is moderate and does not vary much.
- E. The pain comes and goes and is severe.
- F. The pain is severe and does not vary much.

SECTION 2-- Personal Care

- A. I would not have to change my way of washing or dressing in order to avoid pain.
- B. I do not normally change my way of washing or dressing even though it causes some pain.
- C. Washing and dressing increases the pain, but I manage not to change my way of doing it.
- D. Washing and dressing increases the pain and I find it necessary to change my way of doing it.
- E. Because of the pain, I am unable to do some washing and dressing without help.
- F. Because of the pain, I am unable to do any washing or dressing without help.

SECTION 3-- Lifting

- A. I can lift heavy weights without extra pain.
- B. I can lift heavy weights, but it causes extra pain.
- C. Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor.
- D. Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor, but I can manage if they are conveniently positioned, e.g., on a table.
- E. Pain prevents me from lifting heavy weights, but I can manage light to medium weights if they are conveniently positioned.
- F. I can only lift very light weights, at the most.

SECTION 4-- Walking

- A. Pain does not prevent me from walking any distance.
- B. Pain prevents me from walking more than one mile.
- C. Pain prevents me from walking more than 1/2 mile.
- D. Pain prevents me from walking more than 1/4 mile.
- E. I can only walk while using a cane or on crutches.
- F. I am in bed most of the time and have to crawl to the toilet.

SECTION 5-- Sitting

- A. I can sit in any chair as long as I like without pain.
- B. I can only sit in my favorite chair as long as I like.
- C. Pain prevents me from sitting more than one hour.
- D. Pain prevents me from sitting more than 1/2 hour.
- E. Pain prevents me from sitting more than ten minutes.
- F. Pain prevents me from sitting at all.

SECTION 6 -- Standing

- A. I can stand as long as I want without pain.
- B. I have some pain while standing, but it does not increase with time.
- C. I cannot stand for longer than one hour without increasing pain.
- D. I cannot stand for longer than 1/2 hour without increasing pain.
- E. I cannot stand for longer than ten minutes without increasing pain.
- F. I avoid standing, because it increases the pain straight away.

SECTION 7 -- Sleeping

- A. I get no pain in bed.
- B. I get pain in bed, but it does not prevent me from sleeping well.

(OSWESTRY) דרוג עמוד שדרה מתני

- C. Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than one-quarter
- D. Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than one-half.
- E. Because of pain, my normal night's sleep is reduced by less than three-quarters.
- F. Pain prevents me from sleeping at all.

SECTION 8--Social Life

- A. My social life is normal and gives me no pain.
- B. My social life is normal, but increases the degree of my pain.
- C. Pain has no significant effect on my social life apart from limiting my more energetic interests, e.g., dancing, etc.
- D. Pain has restricted my social life and I do not go out very often.
- E. Pain has restricted my social life to my home.
- F. I have hardly any social life because of the pain.

SECTION 9-- Traveling

- A. I get no pain while traveling.
- B. I get some pain while traveling, but none of my usual forms of travel make it any worse.
- C. I get extra pain while traveling, but it does not compel me to seek alternative forms of travel.
- D. I get extra pain while traveling which compels me to seek alternative forms of travel.
- E. Pain restricts all forms of travel.
- F. Pain prevents all forms of travel except that done lying down.

SECTION 10-- Changing Degree of Pain

- A. My pain is rapidly getting better.
- B. My pain fluctuates, but overall is definitely getting better.
- C. My pain seems to be getting better, but improvement is slow at present.
- D. My pain is neither getting better nor worse.
- E. My pain is gradually worsening.
- F. My pain is rapidly worsening.

Comments: