

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 כתוצאה 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: