

Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire¹

Naam, voornaam:

Datum: .. / .. / 200 .

Deze vragenlijst is gemaakt om ons meer informatie te geven over uw rugproblemen. We kunnen hiermee nagaan hoe uw rugpijn u belemmert tijdens uw dagelijkse werkzaamheden. Gaarne antwoord voor **ieder onderdeel** van deze vragenlijst.

Kruis voor ieder onderdeel het vakje aan dat van toepassing is voor uw geval. Soms is het moeilijk om tussen twee vakjes te kiezen, kruis dan het vakje aan dat uw **huidig** probleem het best beschrijft.

Wij danken u voor uw medewerking.

Onderdeel 1 – Ernst van de pijn

- 0 Ik heb momenteel geen pijn
- 1 De pijn is momenteel zeer licht
- 2 De pijn is momenteel matig
- 3 De pijn is momenteel eerder hevig
- 4 De pijn is momenteel zeer hevig
- 5 De pijn is de ergst denkbare pijn

Onderdeel 2 – Zelfverzorging (wassen, kleden, ...)

- 0 Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden zonder extra pijn
- 1 Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden maar heb dan wel extra pijn
- 2 Als ik mijzelf was en aankleed doet het pijn en daarom doe ik dit langzaam en voorzichtig
- 3 Ik heb enige hulp nodig maar het grootste deel van mijn verzorging kan ik zelf aan
- 4 Ik heb elke dag hulp nodig bij de meeste aspecten van mijn persoonlijke verzorging
- 5 Ik kleed me niet aan, was mezelf met moeite en blijf in bed

Onderdeel 3 – Tillen

- 0 Ik kan een zwaar voorwerp tillen zonder extra rugpijn
- 1 Ik kan een zwaar voorwerp tillen maar dat doet extra pijn
- 2 Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen van de grond optillen, maar het lukt me wel als ze op een handige plaats staan (bijv. op tafel)
- 3 Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen tillen maar wel lichte tot middelzware als ze op een handige plaats staan
- 4 Ik kan alleen heel lichte voorwerpen tillen
- 5 Ik kan niets tillen of dragen

¹ Oswestry Disability Index, version 2.0, Baker D, Pynsent P, Fairbank J 1989

Onderdeel 4 – Lopen

- 0 Pijn verhindert mij niet om enige afstand te lopen.
- 1 Pijn verhindert me verder te lopen dan 2 kilometer
- 2 Pijn verhindert me verder te lopen dan 1 kilometer
- 3 Pijn verhindert me verder te lopen dan 500 meter
- 4 Ik kan enkel met een stok of krukken lopen
- 5 Ik breng het grootste deel van de tijd in bed door en kan enkel naar het toilet kruipen

Onderdeel 5 – Zitten

- 0 Ik kan in elke stoel zitten zo lang als ik wil
- 1 Ik kan enkel in mijn favoriete stoel zitten zolang als ik wil
- 2 Ik kan door de pijn niet langer dan een uur blijven zitten
- 3 Ik kan door de pijn niet langer dan een half uur blijven zitten
- 4 Ik kan door de pijn niet langer dan 10 minuten blijven zitten
- 5 Ik kan door de pijn helemaal niet zitten

Onderdeel 6 – Staan

- 0 Ik kan staan zolang ik wil zonder meer pijn te krijgen
- 1 Ik kan staan zolang ik wil, maar dat veroorzaakt meer pijn
- 2 Door de pijn kan ik niet langer dan 1 uur blijven staan
- 3 Door de pijn kan ik niet langer dan 30 minuten blijven staan
- 4 Door de pijn kan ik niet langer dan 10 minuten blijven staan
- 5 Door de pijn kan ik niet blijven staan

Onderdeel 7 – Slapen

- 0 Ondanks de pijn slaap ik goed
- 1 Mijn slaap is soms verstoord door de pijn
- 2 Door de pijn slaap ik minder dan 6 uur
- 3 Door de pijn slaap ik minder dan 4 uur
- 4 Door de pijn slaap ik minder dan 2 uur
- 5 Door de pijn kan ik helemaal niet meer slapen

Onderdeel 8 – Het seksleven

- 0 Mijn seksleven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- 1 Mijn seksleven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- 2 Mijn seksleven is bijna normaal maar erg pijnlijk
- 3 Mijn seksleven wordt ernstig beperkt door de pijn
- 4 Ik heb bijna geen seksleven meer door de pijn
- 5 Door de pijn heb ik in het geheel geen seksleven meer

Onderdeel 9 – Het sociale leven

- 0 Mijn sociaal leven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- 1 Mijn sociaal leven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- 2 Met uitzondering van de meer inspannende bezigheden zoals dansen e.d. heeft de pijn geen belangrijke invloed op mijn sociaal leven
- 3 De pijn heeft mijn sociaal leven beperkt en ik ga minder vaak de deur uit als vroeger.
- 4 Door de pijn is mijn sociaal leven beperkt tot mijn eigen huis
- 5 Ik heb geen sociaal leven meer door de pijn

Onderdeel 10 – Reizen/Transport (wagen of openbaar vervoer)

- 0 Ik kan overal naar toe reizen zonder extra pijn
- 1 Ik kan overal naar toe reizen maar heb dan extra pijn
- 2 De pijn is weliswaar erg maar ik kan toch reizen maken die langer duren dan 2 uur
- 3 Door de pijn kan ik niet langer reizen dan 1 uur
- 4 Door de pijn kan ik slechts korte, noodzakelijke tochtjes maken die korter duren dan 30 minuten
- 5 Door de pijn ga ik alleen maar de deur uit om naar de dokter of het ziekenhuis te gaan

TOTAAL SCORE FUNCTIONELE HANDICAP: / (op maximum 50)

Resultaat in percent (ODI score):%