

OSWESTRY LISTE FOR FUNKSJONSBEGRENSNINGER, versjon 2.0

Vennligst les: Dette spørreskjemaet er utformet for å gi behandleren opplysninger om hvordan ryggsmertene dine har påvirket din evne til å klare deg i dagliglivet. Vennligst svar på hvert avsnitt, og marker bare **det ene feltet** i hvert avsnitt som gjelder for deg. Vi forstår at du kanskje synes at to av utsagnene i hvert avsnitt gjelder deg, men vennligst **marker bare feltet som best beskriver ditt nåværende problem.**

Del 1 – Smerteintensitet

- 1. Jeg har ingen smerter for øyeblikket
- 2. Smertene er veldig svake for øyeblikket
- 3. Smertene er moderate for øyeblikket
- 4. Smertene er temmelig sterke for øyeblikket
- 5. Smertene er veldig sterke for øyeblikket
- 6. Smertene er de verste jeg kan tenke meg for øyeblikket

Del 2 – Personlig stell (vaske seg, kle på seg, osv.)

- 1. Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte uten at det forårsaker ekstra smerter
- 2. Jeg kan stelle meg selv på vanlig måte, men det er veldig smertefullt
- 3. Det er smertefullt å stelle meg selv, og jeg gjør det langsomt og forsiktig
- 4. Jeg trenger noe hjelp, men klarer det meste av mitt personlige stell
- 5. Jeg trenger hjelp hver dag til det meste av eget stell
- 6. Jeg kler ikke på meg, har vanskeligheter med å vaske meg, og holder sengen

Del 3 – Løfte

- 1. Jeg kan løfte tunge ting uten å få mer smerter
- 2. Jeg kan løfte tunge ting, men får mer smerter
- 3. Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting opp fra gulvet, men jeg greier det hvis det som skal løftes er gunstig plassert, f.eks. på et bord
- 4. Smertene hindrer meg i å løfte tunge ting, men jeg kan klare lette eller middels tunge ting, hvis det er gunstig plassert
- 5. Jeg kan bare løfte noe som er veldig lett
- 6. Jeg kan ikke løfte eller bære noe i det hele tatt

Del 4 – Gå

- 1. Smerter hindrer meg ikke i å gå i det hele tatt
- 2. Smerter hindrer meg i å gå mer enn 1 ½ km
- 3. Smerter hindrer meg i å gå mer enn ¾ km
- 4. Smerter hindrer meg i å gå mer enn 100 m
- 5. Jeg kan bare gå med stokk eller krykker
- 6. Jeg ligger for det meste i sengen og jeg må krabbe til toalettet

Del 5 – Sitte

- 1. Jeg kan sitte så lenge jeg vil i en hvilken som helst stol
- 2. Jeg kan sitte så lenge jeg vil i min favorittstol
- 3. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en time
- 4. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn en halv time
- 5. Smerter hindrer meg i å sitte i mer enn ti minutter
- 6. Smerter hindrer meg i å sitte i det hele tatt

Forts.OSWESTRY LISTE FOR FUNKSJONSBEGRENSNINGER

Del 6 – Stå

- 1. Jeg kan stå så lenge jeg vil uten å få mer smerter
- 2. Jeg kan stå så lenge jeg vil, men får mer smerter
- 3. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en time
- 4. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn en halv time
- 5. Smerter hindrer meg i å stå i mer enn ti minutter
- 6. Smerter hindrer meg i å stå i det hele tatt

Del 7 – Sove

- 1. Søvn min forstyrres aldri av smerter
- 2. Søvn min forstyrres av og til av smerter
- 3. På grunn av smerter får jeg mindre enn seks timers søvn
- 4. På grunn av smerter får jeg mindre enn fire timers søvn
- 5. På grunn av smerter får jeg mindre enn to timers søvn
- 6. Smerter hindrer all søvn

Del 8 – Seksualliv

- 1. Seksuallivet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- 2. Seksuallivet mitt er normalt, men forårsaker noe mer smerter
- 3. Seksuallivet mitt er normalt, men svært smertefullt
- 4. Seksuallivet mitt er svært begrenset av smerter
- 5. Seksuallivet mitt er nesten borte på grunn av smerter
- 6. Smerter forhindrer alt seksualliv

Del 9 – Sosialt liv

- 1. Det sosiale livet mitt er normalt og forårsaker ikke mer smerter
- 2. Det sosiale livet mitt er normalt, men øker graden av smerter
- 3. Smerter har ingen betydelig innvirkning på mitt sosiale liv, bortsett fra at de begrenser mine mer fysiske aktive sider, som sport osv.
- 4. Smerter har begrenset mitt sosiale liv og jeg går ikke så ofte ut
- 5. Smerter har begrenset mitt sosiale liv til hjemmet
- 6. På grunn av smerter har jeg ikke noe sosialt liv

Del 10 – Reising

- 1. Jeg kan reise hvor som helst uten smerter
- 2. Jeg kan reise hvor som helst, men det gir mer smerter
- 3. Smertene er ille, men jeg klarer reiser på to timer
- 4. Smerter begrenser meg til korte reiser på under en time
- 5. Smerter begrenser meg til korte, nødvendige reiser på under 30 minutter
- 6. Smerter forhindrer meg fra å reise, unntatt for å få behandling

Skåring; kode om spørsmålene til 0-5 (1=0...6=5). Summer hvert spørsmål, deles med antall besvarte spørsmål, multipliseres med 0,2 og 100 for å få en prosentskår.

The Modified Oswestry Disability Index (Baker et al 1990)
Oversatt av Margreth Grotle og Nina K:Vøllestad 2001,
Seksjon for Helsefag, Universitetet i Oslo