

Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire

Fairbanks, 1980

Patiënteninstructie:

Deze vragenlijst is gemaakt om ons meer informatie te geven over uw rug. We kunnen hiermee nagaan hoe uw rugpijn u belemmert tijdens dagelijkse werkzaamheden.

Antwoordt u alstublieft ieder onderdeel. Kruis bij ieder onderdeel het vakje aan dat op u van toepassing is. Soms is het moeilijk om tussen twee vakjes te kiezen, kruis dan het vakje aan dat uw probleem het beste beschrijft.

Als een onderdeel niet op u van toepassing is bijvoorbeeld: gebruiken van pijnstillers of het sexleven, dan kunt u dat onderdeel overslaan (max. 2).

Onderdeel 1 – Ernst van de pijn

- Ik kan de pijn verdragen zonder pijnstillers te hoeven gebruiken (0)
- De pijn is erg, maar ik hoef nog net geen pijnstillers te gebruiken (1)
- Pijnstillers doen de pijn volledig verdwijnen (2)
- Pijnstillers helpen matig tegen de pijn (3)
- Pijnstillers helpen maar een beetje (4)
- Pijnstillers helpen niet en ik gebruik ze dus niet (5)

Onderdeel 2 – Zelfverzorging (wassen, kleden)

- Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden zonder extra pijn (0)
- Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden maar heb dan wel extra pijn (1)
- Als ik mijzelf was en aankleed doet het pijn en daarom ben ik daar langzaam en voorzichtig mee (2)
- Ik heb enige hulp nodig maar kan m.b.t. wassen en aankleden het meeste zelf (3)
- Ik heb elke dag hulp nodig bij de meeste aspecten van de zelfverzorging (4)
- Ik kleeed me niet aan, was mezelf met moeite en blijf in bed (5)

Onderdeel 3 – Tillen

- Ik kan een zwaar voorwerp zonder extra pijn tillen (0)
- Ik kan een zwaar voorwerp tillen maar dat doet extra pijn (1)
- 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 (2)
- Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen tillen maar wel lichte tot middelzware als ze op een handige plaats staan (3)
- Ik kan alleen heel lichte voorwerpen tillen (4)
- Ik kan niets tillen of dragen (5)

Onderdeel 4 – Lopen

- Pijn voorkomt niet dat ik ver kan lopen (0)
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 2 kilometer (1)
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 1 kilometer (2)
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 500 meter (3)
- Ik kan alleen met een stok of krukken lopen (4)
- Ik breng het grootste deel van de tijd in bed door en moet naar het toilet kruipen (5)

Onderdeel 5 – Zitten

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

Onderdeel 6 – Staan

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

Onderdeel 7 – Slapen

- Ondanks de pijn slaap ik goed (0)
- Ik kan alleen goed slapen als ik tabletten inneem (1)
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 6 uur per nacht (2)
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 4 uur per nacht (3)
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 2 uur per nacht (4)
- Door de pijn slaap ik in het geheel niet (5)

Onderdeel 8 – Het sexleven

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

Onderdeel 9 – Het sociale leven

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

Onderdeel 10 – Reizen/Transport

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