

De Oswestry Lage Rugpijn Vragenlijst

Deze vragenlijst is gemaakt om meer informatie te genereren over de impact van de rugklachten op uw dagelijks functioneren. In de lijst wordt een tiental dagelijkse confrontaties en activiteiten genoemd.

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 huidige situatie het best weergeeft.

Het gaat om uw huidige niveau van klachten, dus zoals u op **dit moment of de laatste dagen** functioneert.

Naam: Datum:

Onderdeel 1 – Ernst van de pijn

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

Onderdeel 2 – Zelfverzorging (wassen, kleden)

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

Onderdeel 3 – Tillen

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

Onderdeel 4 – Lopen

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

Onderdeel 5 – Zitten

- Ik kan in elke stoel zitten zo lang als ik wil
- Ik kan alleen in mijn favoriete stoel zitten zolang als ik wil
- Ik kan door de pijn niet langer dan een uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan een half uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan 10 minuten blijven zitten
- Ik kan door de pijn helemaal niet zitten

Onderdeel 6 – Staan

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

Onderdeel 7 – Slapen

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

Onderdeel 8 – Het sociale leven

- Mijn sociale leven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- Mijn sociale leven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- Met uitzondering van de meer inspannende bezigheden zoals sport of dansen heeft de pijn geen beperkende invloed op mijn sociale leven
- De pijn beperkt mijn sociale leven en ik ga minder vaak de deur uit
- Door de pijn is mijn sociale leven beperkt tot mijn eigen huis
- Ik heb nauwelijks een sociaal leven vanwege de pijn

Onderdeel 9 – Reizen/Transport

- Ik kan overal naar toe reizen zonder extra pijn
- Ik kan overal naar toe reizen maar heb dan extra pijn
- De pijn beperkt mijn reistijd tot een reis / transport van 2 uur
- De pijn beperkt mijn reistijd tot een reis / transport van 1 uur
- Door de pijn kan ik slechts korte, noodzakelijke tochtjes uitvoeren die korter duren dan 30 minuten
- Door de pijn ga ik alleen maar de deur uit om naar de dokter of het ziekenhuis te gaan

Onderdeel 10 – Werk en / of huishouden

- Mijn normale (huishoudelijk) werk veroorzaakt geen pijn.
- Mijn normale (huishoudelijk) werk veroorzaakt wel pijn maar ik kan de werkzaamheden die ik wens uit te voeren wel realiseren.
- Ik kan de meeste werkzaamheden in het (huishoudelijk) werk uitvoeren, maar de pijn verhindert het uitvoeren van fysiek zware activiteiten (bijvoorbeeld tillen, stofzuigen).
- De pijn verhindert (huishoudelijk) werk behalve de lichte werkzaamheden
- De pijn verhindert het me zelfs lichte werkzaamheden uit te voeren.
- De pijn verhindert het me om welke taak in het (huishoudelijk) werk dan ook, uit te voeren.