**Oswestry negalios indeksas**

Jis skirtas juosmeninės stuburo dalies disfunkcijos sunkumui įvertinti pagal skausmo intensyvumą įvairiose gyvenimo situacijose. Klausimynas sudarytas iš 10 punktų, turinčių po 6 atsakymus (A – F). Iš kiekvieno punkto pacientas išsirenka jam labiausiai tinkantį atsakymą. Kiekvieno atsakymo raidė vertinama balu: A – 0; B – 1; C – 2; D – 3; E – 4; F – 5. 0 balo – aukščiausias funkcijos įvertinimas, 50 balų – žemiausias disfunkcijos įvertinimas. Oswestry klausimyną sudaro 10 klausimų, kurie apima įvairias kasdieninės veiklos sritis. Pavyzdžiui, pasirinkus pirmą atsakymą- nulis taškų už klausimą o jei į šeštą – penki taškai. Gauti balai paverčiami į procentinę išraišką padauginus sumą iš 2.

Oswestry negalios indekso vertinimas:

0–20 proc. – minimali disfunkcija;

20–40 proc. – vidutinė disfunkcija;

40–60 proc. – sunki disfunkcija;

60–80 proc. – negalia;

80–100 proc. – lovos rėžimas (arba simuliuojami simptomai).

Šis klausimynas skirtas suteikti kineziterapeutui informaciją apie tai, kiek skausmas juosmeninėje stuburo dalyje paveikia Jūsų veiklą kasdieniniame gyvenime. Prašau atsakyti į kiekvieną skyrių ir pažymėti kiekviename skyriuje tik vieną rutuliuką priešais labiausiai Jums tinkantį teiginį. Jeigu manote, kad Jums tinka du teiginiai, prašau išsirinkite vieną, tiksliausiai apibūdinantį Jūsų būseną.

**I skyrius. Skausmo intensyvumas**

1. Galiu kęsti skausmą nevartodamas(-a) skausmą malšinančių vaistų.
2. Skausmas stiprus, bet iškenčiu be skausmą malšinančių vaistų.
3. Skausmą malšinantys vaistai visiškai numalšina skausmą.
4. Skausmą malšinantys vaistai saikingai sumažina skausmą.
5. Skausmą malšinantys vaistai labai silpnai sumažina skausmą.
6. Skausmą malšinantys vaistai skausmo nepašalina, todėl j nevartoju

**II skyrius. Savęs aptarnavimas (prausimasis, rengimasis)**

1. Save apsitarnauju, skausmo nėra.
2. Save apsitarnauju, bet tai sukelia skausmą.
3. Apsitarnaujant skausmas didėja, sulėtinu veiksmus.
4. Apsitarnaujant man reikia pagalbos, bet didžiąją dalį veiksmų atlieku pats(-i).
5. Man reikalinga pagalba atliekant didžiąją dalį savęs aptarnavimo veiksmų.
6. Negaliu apsirengti, prausiuosi su dideliu vargu ir lieku gulėti lovoje.

**III skyrius. Daiktų kėlimas**

1. Galiu kelti sunkius daiktus be papildomo skausmo.
2. Galiu kelti sunkius daiktus, bet tai sustiprina skausmą.
3. Skausmas man trukdo kelti sunkius daiktus, bet galiu kelti, jeigu jie patogiai padėti, pvz. ant stalo.
4. Skausmas man trukdo kelti sunkius daiktus, bet galiu kelti vidutinio sunkumo daiktus, jeigu jie patogiai padėti.
5. Galiu kelti tiktai labai lengvus daiktus.
6. Negaliu kelti ar išlaikyti jokių daiktų.

**IV skyrius. Ėjimas**

1. Skausmas netrukdo man nueiti bet kokį atstumą.
2. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei 1 km.
3. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei ½ (pusę) km.
4. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei ¼ (ketvirtadalį) km.
5. Galiu vaikščioti tik su lazdele ar ramentais.
6. Praleidžiu didžiąją dalį laiko lovoje, o iki tualeto turiu eiti ropomis.

**V skyrius. Sėdėjimas**

1. Galiu sėdėti neribotą laiką ant bet kurios kėdės.
2. Ilgai sėdėti galiu tik ant savo mėgstamos kėdės.
3. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei 1 val.
4. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei ½ (pusę) val.
5. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei 10 min.
6. Dėl skausmo visai negaliu sėdėti.

**VI skyrius. Stovėjimas**

1. Galiu stovėti neribotą laiką, skausmas nedidėja.
2. Galiu stovėti neribotą laiką, bet tai priklauso nuo skausmo sustiprėjimo.
3. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 1 val.
4. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 30 min.
5. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 10 min.
6. Dėl skausmo visai negaliu stovėti

**VII skyrius. Miegas**

1. Miegu gerai, skausmas miego netrikdo.
2. Gerai miegoti galiu tik tablečių pagalba.
3. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 6 val.
4. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 4 val.
5. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 2 val.
6. Dėl skausmo visai nemiegu.

**VIII skyrius. Seksualinis gyvenimas**

1. Mano seksualinis gyvenimas normalus ir papildomų skausmų nesukelia.
2. Mano seksualinis gyvenimas normalus, bet sukelia stiprėjantį skausmą.
3. Mano seksualinis gyvenimas beveik normalus, bet labai sustiprėja skausmas.
4. Skausmas pastebimai riboja mano seksualinį gyvenimą.
5. Skausmas beveik visai sutrikdo mano seksualinį gyvenimą.
6. Dėl skausmo seksualinis gyvenimas neįmanomas.

**IX skyrius. Visuomeninis gyvenimas**

1. Mano visuomeninis gyvenimas normalus ir nesukelia skausmo sustiprėjimo.
2. Mano visuomeninis gyvenimas normalus, bet sukelia skausmo sustiprėjimą.
3. Skausmas iš dalies netrikdo mano visuomeninio gyvenimo, bet riboja tas veiklos rūšis, kurios reikalauja didelio energijos išeikvojimo (pvz., šokiai).
4. Skausmas riboja mano visuomeninį gyvenimą, dėl skausmo aš negaliu išeiti iš namų
5. Mano visuomeninis gyvenimas dėl skausmo apsiriboja namais.
6. Dėl skausmo aš nedalyvauju visuomeniniame gyvenime visai.

**X skyrius. Kelionės**

1. Galiu važiuoti bet kur, tai nesukelia skausmo sustiprėjimo.
2. Galiu važiuoti bet kur, bet tai sukelia skausmo sustiprėjimą.
3. Skausmas yra didelis, bet galiu keliauti virš 2 val.
4. Dėl skausmo negaliu vykti į keliones, trunkančias ilgiau nei 1 val.
5. Dėl skausmo galiu vykti tik į būtiniausias keliones, trunkančias ne ilgiau kaip 30 min.
6. Dėl skausmo nekeliauju, išskyrus vizitus pas gydytoją.