

## 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 režimas (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**

- A. Galiu kęsti skausmą nevertodamas(-a) skausmą malšinančių vaistų.
- B. Skausmas stiprus, bet iškenčiu be skausmą malšinančių vaistų.
- C. Skausmą malšinantys vaistai visiškai numalšina skausmą.
- D. Skausmą malšinantys vaistai saikingai sumažina skausmą.
- E. Skausmą malšinantys vaistai labai silpnai sumažina skausmą.
- F. Skausmą malšinantys vaistai skausmo nepašalina, todėl j nevarčiau

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

- A. Save apsitarnauju, skausmo nėra.
- B. Save apsitarnauju, bet tai sukelia skausmą.
- C. Apsitarnaujant skausmas didėja, sulėtina veiksmus.
- D. Apsitarnaujant man reikia pagalbos, bet didžiąją dalį veiksmų atlieku pats(-i).
- E. Man reikalinga pagalba atliekant didžiąją dalį savęs aptarnavimo veiksmų.
- F. Negaliu apsirengti, prausiuosi su dideliu vargu ir lieku gulėti lovoje.

### III skyrius. Daiktų kėlimas

- A. Galiu kelti sunkius daiktus be papildomo skausmo.
- B. Galiu kelti sunkius daiktus, bet tai sustiprina skausmą.
- C. Skausmas man trukdo kelti sunkius daiktus, bet galiu kelti, jeigu jie patogiai padėti, pvz. ant stalo.
- D. Skausmas man trukdo kelti sunkius daiktus, bet galiu kelti vidutinio sunkumo daiktus, jeigu jie patogiai padėti.
- E. Galiu kelti tikrai labai lengvus daiktus.
- F. Negaliu kelti ar išlaikyti jokių daiktų.

### IV skyrius. Ėjimas

- A. Skausmas netrukdo man nueiti bet kokią atstumą.
- B. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei 1 km.
- C. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei ½ (pusę) km.
- D. Skausmas trukdo man nueiti daugiau nei ¼ (ketvirtadalį) km.
- E. Galiu vaikščioti tik su lazdele ar ramentais.
- F. Praleidžiu didžiąją dalį laiko lovoje, o iki tualetu turiu eiti ropomis.

### V skyrius. Sėdėjimas

- A. Galiu sėdėti neribotą laiką ant bet kurios kėdės.
- B. Ilgai sėdėti galiu tik ant savo mėgstamos kėdės.
- C. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei 1 val.
- D. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei ½ (pusę) val.
- E. Skausmas trukdo man sėdėti ilgiau nei 10 min.
- F. Dėl skausmo visai negaliu sėdėti.

### VI skyrius. Stovėjimas

- A. Galiu stovėti neribotą laiką, skausmas nedidėja.
- B. Galiu stovėti neribotą laiką, bet tai priklauso nuo skausmo sustiprėjimo.
- C. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 1 val.
- D. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 30 min.
- E. Skausmas trukdo man stovėti ilgiau nei 10 min.
- F. Dėl skausmo visai negaliu stovėti

### VII skyrius. Miegas

- A. Miegu gerai, skausmas miego netrikdo.
- B. Gerai miegoti galiu tik tablečių pagalba.

- C. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 6 val.
- D. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 4 val.
- E. Net išgėręs vaistų, naktį miegu mažiau nei 2 val.
- F. Dėl skausmo visai nemiegu.

### VIII skyrius. Seksualinis gyvenimas

- A. Mano seksualinis gyvenimas normalus ir papildomų skausmų nesukelia.
- B. Mano seksualinis gyvenimas normalus, bet sukelia stiprėjantį skausmą.
- C. Mano seksualinis gyvenimas beveik normalus, bet labai sustiprėja skausmas.
- D. Skausmas pastebimai riboja mano seksualinį gyvenimą.
- E. Skausmas beveik visai sutrikdo mano seksualinį gyvenimą.
- F. Dėl skausmo seksualinis gyvenimas neįmanomas.

### IX skyrius. Visuomeninis gyvenimas

- A. Mano visuomeninis gyvenimas normalus ir nesukelia skausmo sustiprėjimo.
- B. Mano visuomeninis gyvenimas normalus, bet sukelia skausmo sustiprėjimą.
- C. Skausmas iš dalies netrikdo mano visuomeninio gyvenimo, bet riboja tas veiklas rūšis, kurios reikalauja didelio energijos išsekimo (pvz., šokiai).
- D. Skausmas riboja mano visuomeninį gyvenimą, dėl skausmo aš negaliu išeiti iš namų
- E. Mano visuomeninis gyvenimas dėl skausmo apsiriboja namais.
- F. Dėl skausmo aš nedalyvauju visuomeniniame gyvenime visai.

### X skyrius. Kelionės

- A. Galiu važiuoti bet kur, tai nesukelia skausmo sustiprėjimo.
- B. Galiu važiuoti bet kur, bet tai sukelia skausmo sustiprėjimą.
- C. Skausmas yra didelis, bet galiu keliauti virš 2 val.
- D. Dėl skausmo negaliu vykti į keliones, trunkančias ilgiau nei 1 val.
- E. Dėl skausmo galiu vykti tik į būtiniausias keliones, trunkančias ne ilgiau kaip 30 min.
- F. Dėl skausmo nekeliauju, išskyrus vizitus pas gydytoją.