

Oswestry Disability Index**Sezione 1 - Intensità del dolore**

0. Al momento non ho dolore.
1. Al momento il dolore è molto lieve.
2. Al momento il dolore è di media intensità.
3. Al momento il dolore è abbastanza forte.
4. Al momento il dolore è molto forte.
5. Al momento il dolore è il massimo immaginabile.

Sezione 2 - Cura personale (lavarsi, vestirsi, ecc.)

0. Riesco a prendermi cura di me stesso/a normalmente senza sentire più dolore del solito.
1. Riesco a prendermi cura di me stesso/a normalmente ma mi fa molto male.
2. Mi fa male prendermi cura di me stesso/a e sono lento/a e prudente.
3. Ho bisogno di un po' di aiuto ma riesco per lo più a prendermi cura di me stesso/a.
4. Ho bisogno di aiuto ogni giorno in quasi tutti gli aspetti della cura di me stesso/a.
5. Non mi vesto, mi lavo con difficoltà e sto a letto.

Sezione 3 - Alzare pesi

0. Riesco a sollevare oggetti pesanti senza sentire più dolore del solito.
1. Riesco a sollevare oggetti pesanti ma sentendo più dolore del solito.
2. Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti da terra, ma ci riesco se sono posizionati in maniera opportuna, per esempio su un tavolo.
3. Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti, ma riesco a sollevare oggetti leggeri o di medio peso se sono posizionati in maniera opportuna.
4. Riesco a sollevare solo oggetti molto leggeri.
5. Non riesco a sollevare o trasportare assolutamente niente.

Sezione 4 - Camminare

0. Il dolore non mi impedisce di percorrere qualsiasi distanza a piedi.
1. Il dolore mi impedisce di camminare per più di un chilometro.
2. Il dolore mi impedisce di camminare per più di 500 metri.
3. Il dolore mi impedisce di camminare per più di 100 metri.
4. Riesco a camminare solo con un bastone o delle stampelle.
5. Sto per lo più a letto e mi trascino per arrivare in bagno.

Sezione 5 - Stare seduto/a

0. Riesco a stare seduto/a su qualsiasi sedia per tutto il tempo che mi va.
1. Riesco a stare seduto/a sulla mia sedia preferita per tutto il tempo che mi va.
2. Il dolore mi impedisce di stare seduto/a per più di 1 ora.
3. Il dolore mi impedisce di stare seduto/a per più di mezzora.
4. Il dolore mi impedisce di stare seduto/a per più di 10 minuti.
5. Il dolore mi impedisce del tutto di stare seduto/a.

Sezione 6 - Stare in piedi

0. Riesco a stare in piedi per tutto il tempo che mi va senza sentire più dolore del solito.
1. Riesco a stare in piedi per tutto il tempo che mi va, ma sentendo più dolore del solito.
2. Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di 1 ora.
3. Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di mezzora.
4. Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di 10 minuti.
5. Il dolore mi impedisce del tutto di stare in piedi.

Sezione 7 - Dormire

0. Il mio sonno non viene mai disturbato dal dolore.
1. Il mio sonno viene disturbato ogni tanto dal dolore.
2. A causa del dolore dormo meno di 6 ore.
3. A causa del dolore dormo meno di 4 ore.
4. A causa del dolore dormo meno di 2 ore.
5. Il dolore mi impedisce del tutto di dormire.

Sezione 9 – Vita sociale

0. La mia vita sociale è normale e non mi provoca più dolore del solito.
1. La mia vita sociale è normale, ma aumenta il livello di dolore.
2. Il dolore non ha effetti significativi sulla mia vita sociale, a parte il fatto di limitare alcuni dei miei interessi che richiedono più energia (ad esempio sport, ecc.).
3. Il dolore limita la mia vita sociale e non esco così spesso come al solito.
4. Il dolore limita la mia vita sociale alla mia abitazione.
5. Non ho vita sociale a causa del dolore.

Sezione 10 – Viaggiare

0. Riesco a viaggiare in ogni luogo senza dolore.
1. Riesco a viaggiare in ogni luogo, ma sentendo più dolore del solito.
2. Mi fa male, ma riesco a viaggiare per più di due ore.
3. Il dolore mi limita a viaggi che durano meno di un'ora.
4. Il dolore mi limita a viaggi brevi e necessari che durano meno di 30 minuti.
5. Il dolore mi impedisce di viaggiare, tranne che per fare le mie cure.

Punteggio = il doppio della somma dei punteggi delle singole domande (rappresentato dai numeri dell'elenco puntato a lato, da 0 a 5)