

LOW BACK PAIN AND DISABILITY QUESTIONNAIRE

(Revised Oswestry)

This questionnaire has been designed to give the doctor information as to how your back pain has affected your ability to manage everyday life. Please answer every section and mark in each section only the ONE box which applies to you. We realize you may consider that two of the statements in any one section relate to you, but please just mark the box which most closely describes your problem.

SECTION 1 — PAIN INTENSITY

- The pain comes and goes and is very mild.
- The pain is mild and does not vary much.
- The pain comes and goes and is moderate.
- The pain is moderate and does not vary much.
- The pain comes and goes and is very severe.
- The pain is severe and does not vary much.

SECTION 2 — PERSONAL CARE

- I would not have to change my way of washing or dressing in order to avoid pain.
- I do not normally change my way of washing or dressing even though it causes some pain.
- Washing and dressing increases the pain but I manage not to change my way of doing it.
- Washing and dressing increases the pain and I find it necessary to change my way of doing it.
- Because of the pain I am unable to do some washing and dressing without help.
- Because of the pain I am unable to do any washing and dressing without help.

SECTION 3 — LIFTING

- I can lift heavy weights without extra pain.
- I can lift heavy weights but it causes extra pain.
- Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor.
- Pain prevents me from lifting heavy weights off the floor, but I manage if they are conveniently positioned (e.g. on a table).
- Pain prevents me from lifting heavy weights but I can manage light to medium weights if they are conveniently positioned.
- I can only lift very light weights at the most.

SECTION 4 — WALKING

- I have no pain on walking.
- I have some pain on walking but it does not increase with distance.
- I cannot walk more than one mile without increasing pain.
- I cannot walk more than 1/2 mile without increasing pain.
- I cannot walk more than 1/4 mile without increasing pain.
- I cannot walk at all without increasing pain.

SECTION 5 — SITTING

- I can sit in any chair as long as I like.
- I can only sit in my favorite chair as long as I like.
- Pain prevents me from sitting more than one hour.
- Pain prevents me from sitting more than half hour.
- Pain prevents me from sitting more than 10 minutes.
- I avoid sitting because it increases pain straight away.

SECTION 6 — STANDING

- I can stand as long as I want without pain.
- I have some pain on standing but it does not increase with time.
- I cannot stand for longer than one hour without increasing pain.
- I cannot stand for longer than 1/2 hour without increasing pain.
- I cannot stand for longer than 10 minutes without increasing pain.
- I avoid standing because it increases the pain straight away.

SECTION 7 — SLEEPING

- I get no pain in bed.
- I get pain in bed but it does not prevent me from sleeping well.
- Because of pain my normal night's sleep is reduced by less than 1/4
- Because of pain my normal night's sleep is reduced by less than 1/2
- Because of pain my normal night's sleep is reduced by less than 3/4
- Pain prevents me from sleeping at all.

SECTION 8 — SOCIAL LIFE

- My social life is normal and gives me no pain.
- My social life is normal but increases the degree of pain.
- Pain has no significant effect on my social life apart from limiting my more energetic interests, e.g. dancing, etc.
- Pain has restricted my social life and I do not go out very often.
- Pain has restricted my social life to my home.
- I have hardly any social life because of the pain.

SECTION 9 — TRAVELLING

- I get no pain while travelling.
- I get some pain while travelling but none of my usual forms of travel make it any worse.
- I get extra pain while travelling but it does not compel me to seek alternative forms of travel.
- I get extra pain while travelling which compels me to seek alternative forms of travel.
- Pain restricts all forms of travel.
- Pain prevents all forms of travel except that done lying down.

SECTION 10 — CHANGING DEGREE OF PAIN

- My pain is rapidly getting better.
- My pain fluctuates but overall is definitely getting better.
- My pain seems to be getting better but improvement is slow at present.
- My pain is neither getting better nor worse.
- My pain is gradually worsening.
- My pain is rapidly worsening.

Patient Name: _____ File # _____ Date: _____

(_____ Score _____)

Patient Signature _____

CUESTIONARIO DE INCAPACIDAD Y DOLOR DE ESPALDA INFERIOR

Este cuestionario fue diseñado para darle al doctor información de como el dolor en su espalda ha afectado su habilidad para desempeñar su vida diaria. Favor de contestar cada sección marcando solamente un cuadro por sección y que más se refiera a usted. Sabemos que puede llegar a considerar que dos (2) de estas declaraciones en cualquiera de las secciones se relacionan a usted, pero por favor solo marque el cuadro que más describa su problema.

SECCIÓN 1 — INTENSIDAD DE DOLOR

- El dolor va y viene y es muy poco.
- Poco dolor y no varia mucho.
- El dolor va y viene y es moderado.
- El dolor es moderado y no varia mucho.
- El dolor va y viene y es muy severo.
- El dolor es severo y no varia mucho.

SECCIÓN 2 — CUIDADO PERSONAL

- No tengo que cambiar la forma de lavarme o vestirme para evitar el dolor.
- Normalmente no cambio la forma que me lavo o visto aunque me cause algún dolor.
- Lavarme y vestirme aumentan el dolor, pero me las arreglo para hacerlo solo.
- Lavarme y vestirme aumentan el dolor y me es necesario cambiar la manera que lo hago.
- Debido al dolor me es imposible lavarme y vestirme completamente sin ayuda.
- Debido al dolor me es imposible lavarme y vestirme sin ayuda.

SECCIÓN 3 — LEVANTAR

- Puedo levantar peso completo sin que me cause dolor adicional.
- Puedo levantar peso completo, pero me causa dolor adicional.
- El dolor me impide levantar peso completo del piso.
- El dolor me impide levantar peso completo del piso, pero lo puedo hacer siempre que este puesto convenientemente (por ejemplo en una mesa)
- Por lo general solo puedo levantar cosas ligeras.
- El dolor me impide levantar peso completo pero puede levantae de ligero a mediano siempre que esten puestos convenientemente.

SECCIÓN 4 — CAMINAR

- Al caminar no tengo dolor.
- Tengo poco dolor al caminar, pero no aumenta con la distancia.
- No puedo caminar más de una milla sin que me aumente el dolor.
- No puedo caminar más de 1/2 milla sin que me aumente el dolor.
- No puedo caminar más de 1/4 milla sin que me aumente el dolor.
- No puedo caminar para nada porque me aumenta el dolor.

SECCIÓN 5 — SENTARSE

- Puedo sentarme en mi silla todo el tiempo que quiera.
- Solo puedo sentarme en si silla favorita todo el tiempo que quiera.
- El dolor me impide sentarme por más de una (1) hora.
- El dolor me impide sentarme por más de 1/2 hora.
- El dolor me impide sentarme por más de 10 minutos.
- Evito sentarme porque el dolor aumenta inmediatamente.

SECCIÓN 6 — PARARSE

- Puedo estar de pie todo el tiempo que quiera sin que me cause dolor.
- Tengo un poco de dolor al estar de pie, pero no aumenta con el tiempo.
- No puedo estar más de una hora de pie sin que aumente el dolor.
- No puedo estar de pie más de 1/2 hora sin que aumente el dolor.
- No puedo estar más de 10 minutos de pie sin que aumente el dolor.
- Evito estar de pie porque el dolor aumenta inmediatamente.

SECCIÓN 7 — DORMIR

- No tengo dolor al acostarme.
- Me da dolor al acostarme, pero no me impide que me duerma bien.
- Mi noches normales de sueño son reducidas por 1/4 debido al dolor.
- Mis noches normales de sueño son reducidas por 1/2 debido al dolor.
- Mis noches normales de sueño son reducidas por 3/4 debido al dolor.
- El dolor me impide dormir.

SECCIÓN 8 — VIDA SOCIAL

- Mi vida social es normal y no me causa dolor.
- Mi vida social es normal, pero me incrementa el grado de dolor.
- Aparte de limitar mí más grande interes energético en mi vida social (por ejemplo - bailar etc.); el dolor no tiene un efecto significativo.
- El dolor me ha limitado mi vida social y no salgo con mucha frecuencia.
- El dolor ha limitado mi vida social a mi hogar.
- Casi no tengo vida social debido al dolor.

SECCIÓN 9 — VIAJAR

- No me da dolor el viajar.
- Me da un poco de dolor el viajar, pero ninguna de las formas de viajar lo empiora.
- Me da más dolor cuando viajo, pero no me forza a buscar una forma alternativa de viajar.
- Me da más dolor cuando viajo y me forza a buscar una forma alternativa de viajar.
- El dolor me impide viajar de cualquier forma.
- El dolor me impide viajar, excepto el hacerlo acostado.

SECCIÓN 10 — CAMBIO DE GRADO DE DOLOR.

- Mi dolor esta rapidamente mejorando.
- Mi dolor viara, pero en general definitivamente esta mejorando.
- El dolo parece estar mejorando, pero por ahora el progreso es despacio.
- Mi dolor no emperora ni mejora.
- Mi dolor esta empeorando gradualmente.
- Mi dolor esta empeorando rapidamente.

Nombre del Paciente: _____ Archivo # _____ Fecha: _____

(_____ Score _____)

Firma del Paciente _____