



# ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Μ. ΡΟΚΑΣ – ΝΕΥΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

## ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ OSWESTRY (οσφυϊκή)

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:

ΕΠΩΝΥΜΟ	ΟΝΟΜΑ
---------	-------

Παρακαλώ σημειώστε με Χ μόνο μία από τις παρακάτω απαντήσεις κάθε ενότητας που πιστεύετε πως αντικατοπτρίζει καλύτερα το πρόβλημά σας.

### 1<sup>η</sup>: Σχετικά με την ένταση του πόνου

- Μπορώ να αντέξω τον πόνο χωρίς να παίρνω παυσίπονα
- Ο πόνος είναι ισχυρός, αλλά τον αντιμετωπίζω χωρίς να παίρνω παυσίπονα
- Τα παυσίπονα με ανακουφίζουν τελείως από τον πόνο
- Τα παυσίπονα με ανακουφίζουν μερικώς από τον πόνο
- Τα παυσίπονα με ανακουφίζουν ελάχιστα από τον πόνο
- Τα παυσίπονα δεν έχουν επίδραση στον πόνο και δεν τα χρησιμοποιώ

### 2<sup>η</sup>: Ατομική φροντίδα (πλύσιμο, ντύσιμο...)

- Μπορώ να περιποιηθώ τον εαυτό μου χωρίς να προκαλείται περισσότερος πόνος
- Μπορώ να περιποιηθώ τον εαυτό μου αλλά αυτό προκαλεί περισσότερο πόνο
- Η περιποίηση του εαυτού μου είναι επώδυνη και είμαι αργός(-η) και προσεκτικός(ή)
- Χρειάζομαι κάποια βοήθεια αλλά καταφέρνω τα περισσότερα σχετικά με την περιποίηση του εαυτού μου
- Χρειάζομαι βοήθεια κάθε ημέρα στα περισσότερα θέματα σχετικά με την περιποίηση του εαυτού μου
- Δεν ντύνομαι, πλένομαι με δυσκολία και μένω στο κρεβάτι

### 3<sup>η</sup>: Σχετικά με την άρση βάρους

- Μπορώ να σηκώσω βαριά αντικείμενα χωρίς περισσότερο πόνο
- Μπορώ να σηκώσω βαριά αντικείμενα, αλλά αυτό προκαλεί περισσότερο πόνο
- Δεν μπορώ να σηκώσω βαριά αντικείμενα από το πάτωμα, αλλά μπορώ από το τραπέζι
- Δεν μπορώ να σηκώσω βαριά αντικείμενα, αλλά μπορώ να σηκώσω ελαφριά από το τραπέζι
- Μπορώ να σηκώσω μόνο ελαφρά αντικείμενα
- Δεν μπορώ να σηκώσω ή να μεταφέρω τίποτα απολύτως

### 4<sup>η</sup>: Σχετικά με τη βαδισή:

- Ο πόνος δε με εμποδίζει να βαδίσω οποιαδήποτε απόσταση
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να περπατήσω περισσότερο από 2 χιλιόμετρα
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να περπατήσω περισσότερο από 1 χιλιόμετρο
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να περπατήσω περισσότερο από μισό χιλιόμετρο
- Μπορώ να περπατήσω μόνο χρησιμοποιώντας μπαστούνι ή πατερίτσες
- Είμαι στο κρεβάτι τον περισσότερο χρόνο και πρέπει να συρθώ για να πάω στην τουαλέτα



# ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Μ. ΡΟΚΑΣ – ΝΕΥΡΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ

ΕΛΑΧΙΣΤΑ ΕΠΕΜΒΑΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΓΚΕΦΑΛΟΥ & ΣΠΟΝΔΥΛΙΚΗΣ ΣΤΗΛΗΣ

## 5<sup>η</sup>: Σχετικά με το κάθισμα:

- Μπορώ να καθίσω σε οποιαδήποτε καρέκλα για όση ώρα θέλω
- Μπορώ να καθίσω στην αγαπημένη μου καρέκλα όση ώρα θέλ.
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να κάθομαι για περισσότερο από μία ώρα
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να κάθομαι για περισσότερο από 30 λεπτά
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να κάθομαι για περισσότερο από 10 λεπτά
- Ο πόνος με εμποδίζει εντελώς από το να κάθομαι

## 6<sup>η</sup>: Ορθοστασία:

- Μπορώ να στέκομαι όρθιος(-α) όση ώρα θέλω χωρίς περισσότερο πόνο
- Μπορώ να στέκομαι όρθιος(-α) όση ώρα θέλω αλλά έχω περισσότερο πόνο
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να στέκομαι όρθιος(-α) περισσότερο από μία ώρα
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να στέκομαι όρθιος(-α) περισσότερο από 30 λεπτά
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να στέκομαι όρθιος(-α) περισσότερο από 10 λεπτά
- Ο πόνος με εμποδίζει εντελώς από το να στέκομαι όρθιος(-α)

## 7<sup>η</sup>: Σχετικά με τον ύπνο

- Ο πόνος δεν με εμποδίζει να κοιμηθώ καλά
- Μπορώ να κοιμηθώ καλά μόνο παίρνοντας φάρμακα
- Ακόμη και όταν πάρω φάρμακα, έχω λιγότερες από 6 ώρες ύπνου
- Ακόμη και όταν πάρω φάρμακα, έχω λιγότερες από 4 ώρες ύπνου
- Ακόμη και όταν πάρω φάρμακα, έχω λιγότερες από 2 ώρες ύπνου
- Ο πόνος δεν με αφήνει να κοιμηθώ καθόλου

## 8<sup>η</sup>: Σεξουαλική ζωή (προαιρετικό)

- Η σεξουαλική μου ζωή είναι φυσιολογική και δεν προκαλεί περισσότερο πόνο
- Η σεξουαλική μου ζωή είναι φυσιολογική αλλά μου προκαλεί κάποιο περισσότερο πόνο
- Η σεξουαλική μου ζωή είναι σχεδόν φυσιολογική αλλά προκαλεί πολύ πόνο
- Η σεξουαλική μου ζωή είναι σοβαρά περιορισμένη λόγω του πόνου
- Η σεξουαλική μου ζωή είναι σχεδόν ανύπαρκτη λόγω του πόνου
- Ο πόνος εμποδίζει εντελώς την σεξουαλική ζωή

## 9<sup>η</sup>: Κοινωνική ζωή:

- Η κοινωνική μου ζωή είναι φυσιολογική και δεν μου προκαλεί περισσότερο πόνο
- Η κοινωνική μου ζωή είναι φυσιολογική, αλλά αυξάνει το βαθμό του πόνου
- Δεν μπορώ να συμμετέχω σε πιο ενεργητικές δραστηριότητες (όπως χορό, αθλητισμό κλπ)
- Ο πόνος περιορίζει την κοινωνική μου ζωή και δεν βγαίνω συχνά έξω
- Ο πόνος περιορίζει την κοινωνική μου ζωή στο σπίτι
- Δεν έχω κοινωνική ζωή λόγω του πόνου

## 10<sup>η</sup>: Σχετικά με τα ταξίδια:

- Μπορώ να ταξιδεύω οπουδήποτε χωρίς πόνο
- Μπορώ να ταξιδεύω οπουδήποτε, αλλά αυτό μου προκαλεί περισσότερο πόνο
- Ο πόνος είναι ισχυρός αλλά τα καταφέρνω να ταξιδεύω περισσότερο από δύο ώρες
- Ο πόνος με περιορίζει στο να κάνω ταξίδια μικρότερα της μίας ώρας
- Ο πόνος με περιορίζει σε μικρά απαραίτητα ταξίδια μικρότερα των 30 λεπτών
- Ο πόνος με εμποδίζει από το να ταξιδεύω (εκτός από το να πηγαίνω στο γιατρό μου)