

# Oswestry Low Back Pain Disability Questionnaire

Fairbanks 1980

Deze vragenlijst is gemaakt om ons meer informatie te geven over uw rug. We kunnen hiermee nagaan hoe uw rugpijn u belemmert tijdens dagelijkse werkzaamheden.

Antwoordt u alstublieft ieder onderdeel. Kruis bij ieder onderdeel het vakje aan dat op u van toepassing is. Soms is het moeilijk om tussen twee vakjes te kiezen, kruis dan het vakje aan dat uw probleem het beste beschrijft.

Als een onderdeel niet op u van toepassing is bijvoorbeeld: gebruiken van pijnstillers of het sexleven, dan kunt u dat onderdeel overslaan.

---

## Onderdeel 1 – Ernst van de pijn

- Ik kan de pijn verdragen zonder pijnstillers te hoeven gebruiken
- De pijn is erg, maar ik hoef nog net geen pijnstillers te gebruiken
- Pijnstillers doen de pijn volledig verdwijnen
- Pijnstillers helpen matig tegen de pijn
- Pijnstillers helpen maar een beetje
- Pijnstillers helpen niet en ik gebruik ze dus niet

## Onderdeel 2 – Zelfverzorging (wassen, kleden)

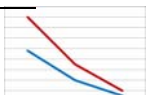
- Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden zonder extra pijn
- Ik kan mijzelf normaal wassen en aankleden maar heb dan wel extra pijn
- Als ik mijzelf was en aankleed doet het pijn en daarom ben ik daar langzaam en voorzichtig mee
- Ik heb enige hulp nodig maar kan m.b.t. wassen en aankleden het meeste zelf
- Ik heb elke dag hulp nodig bij de meeste aspecten van de zelfverzorging
- Ik kleeft me niet aan, was mezelf met moeite en blijf in bed

## Onderdeel 3 – Tillen

- Ik kan een zwaar voorwerp zonder extra pijn tillen
- Ik kan een zwaar voorwerp tillen maar dat doet extra pijn
- Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen van de grond optillen, maar het lukt me wel als ze op een handige plaats staan, bijv. op tafel
- Ik kan door de pijn geen zware voorwerpen tillen maar wel lichte tot middelzware als ze op een handige plaats staan
- Ik kan alleen heel lichte voorwerpen tillen
- Ik kan niets tillen of dragen

## Onderdeel 4 – Lopen

- Pijn voorkomt niet dat ik ver kan lopen
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 2 kilometer
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 1 kilometer
- Pijn voorkomt dat ik verder kan lopen dan 500 meter
- Ik kan alleen met een stok of krukken lopen
- Ik breng het grootste deel van de tijd in bed door en moet naar het toilet kruipen



Naam:

Geb.datum:

Datum:

---

#### Onderdeel 5 – Zitten

- Ik kan in elke stoel zitten zo lang als ik wil
- Ik kan allen in mijn favoriete stoel zitten zolang als ik wil
- Ik kan door de pijn niet langer dan een uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan een half uur blijven zitten
- Ik kan door de pijn niet langer dan 10 minuten blijven zitten
- Ik kan door de pijn helemaal niet zitten

#### Onderdeel 6 – Staan

- Ik kan staan zolang ik wil zonder meer pijn te krijgen
- Ik kan staan zolang ik wil, maar dat veroorzaakt meer pijn
- Door de pijn kan ik niet langer dan 1 uur blijven staan
- Door de pijn kan ik niet langer dan 30 minuten blijven staan
- Door de pijn kan ik niet langer dan 10 minuten blijven staan
- Door de pijn kan ik niet blijven staan

#### Onderdeel 7 – Slapen

- Ondanks de pijn slaap ik goed
- Ik kan alleen goed slapen als ik tabletten inneem
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 6 uur per nacht
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 4 uur per nacht
- Zelfs als ik tabletten inneem slaap ik minder dan 2 uur per nacht
- Door de pijn slaap ik in het geheel niet

#### Onderdeel 8 – Het seksleven

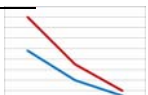
- Mijn seksleven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- Mijn seksleven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- Mijn seksleven is bijna normaal maar erg pijnlijk
- Mijn seksleven wordt ernstig beperkt door de pijn
- Mijn seksleven is vrijwel afwezig door de pijn
- Door de pijn heb ik in het geheel geen seksleven meer

#### Onderdeel 9 – Het sociale leven

- Mijn sociale leven is normaal en bezorgt me geen extra pijn
- Mijn sociale leven is normaal maar bezorgt me wel extra pijn
- Met uitzondering van de meer inspannende bezigheden zoals dansen e.d. heeft de pijn niet een belangrijke invloed op mijn sociale leven
- De pijn heeft mijn leven beperkt en ik ga minder vaak de deur uit
- Door de pijn is mijn sociale leven beperkt tot mijn eigen huis
- Ik heb geen sociaal leven vanwege de pijn

#### Onderdeel 10 – Reizen/Transport

- Ik kan overal naar toe reizen zonder extra pijn
- Ik kan overal naar toe reizen maar heb dan extra pijn
- De pijn is weliswaar erg maar ik kan toch reizen maken die langer duren dan 2 uur
- Door de pijn kan ik niet langer reizen dan 1 uur
- Door de pijn kan ik slechts korte, noodzakelijke tochtjes maken die korter duren dan 30 minuten
- Door de pijn ga ik alleen maar de deur uit om naar de dokter of het ziekenhuis te gaan



Naam:

Geb.datum:

Datum:

---

### Interpretatie

Per vraag zijn 6 antwoordcategorieën. De eerste (score 0) geeft geen beperkingen aan, de laatste (score 5) betekent de meeste beperkingen.

De totale score is de som van 10 vragen (maximaal 50) vermenigvuldigd met een factor 2. De gevonden waarde representeert het beperkingenpercentage (0-100%)

Wanneer niet alle vragen zijn beantwoord, dan is het beperkingenpercentage  
(totaal score) / (5 \* (aantal beantwoorde vragen)) \* 100

- 0-20 % minimaal beperkt: Patiënt kan goed overweg met de meeste dagelijkse activiteiten. Er is normaal gesproken geen behandeling geïndiceerd behoudens advies over zitten, tillen en oefeningen.
- 21-40% middelmatig beperkt: Patiënt ervaart meer pijn bij tillen, zitten en staan. Reizen en sociale leven wordt wat moeizamer en het werkverzuim kan een rol spelen. Zorg voor zichzelf, seksuele activiteiten en slapen zijn meestal geen probleem.
- 41-60% duidelijk beperkt: Pijn wordt een duidelijk probleem bij activiteiten en gedetailleerd onderzoek is gewenst.
- 61-80% zeer beperkt tot invalide: rugpijn heeft invloed op alle aspecten van het leven van de patiënt. Behandeling is zeer gewenst.
- 81-100% Deze patiënten zijn veelal bedlegerig of overdrijven hun symptomen in forse mate.

De mate van verandering wat differentieert tussen patiënten die beter zijn geworden en patiënten die stabiel zijn gebleven is ongeveer 6 punten voor de gemodificeerde ODI.

