

オスウェストリー腰痛障害アンケート

名前 _____

日付 _____

この質問表は腰痛が貴方の日常生活にどう影響しているか理解するために作成されています。各項目をお答えになる際、ご自身の症状に一番当てはまる欄ひとつに○印をご記入ください。

項目1 痛みの度合

- ア) 痛みは出るがすぐにひく。比較的軽い。
- イ) 痛みは比較的軽い。痛みに変化はない。
- ウ) 痛みは出るがすぐにひく。適度に痛い。
- エ) 痛みは適度にある。痛みに変化はない。
- オ) 痛みは出るがすぐにひく。ひどく痛い。
- カ) 痛みはひどい。痛みに変化はない。

項目2 身のまわりの事（風呂時や着替え）

- ア) 痛みを避ける為に体の洗い方や洋服の着方を変える必要がない。
- イ) 少々の痛みは伴うが体の洗い方や洋服の着方を変える必要がない。
- ウ) 体を洗ったり洋服を着る時痛みが増すが仕方を変える必要がない。
- エ) 体を洗ったり洋服を着る時痛みが増し仕方を変える必要がある。
- オ) 痛みがある為、助けがないと体を洗ったり洋服を着る事が多少出来ない。
- カ) 痛みがある為、助けがないと体を洗ったり、洋服を着る事が全く出来ない。

項目3 持ち上げる

- ア) 痛みを伴わず重たい物を持ち上げることができる。
- イ) 重たい物を持ち上げることができるが、痛みを伴う。
- ウ) 痛みがある為重たい物を床から持ち上げられない。
- エ) 痛みがある為重たい物を床から持ち上げられないが、テーブルの上など持ち易い位置からであれば持ち上げられる。
- オ) 痛みがある為重たい物を持ち上げられないが適度な重さの物が持ち易い位置にあれば出来る。
- カ) 頑張っても軽い物意外持ち上げられない。

項目4 歩行

- ア) 痛みによる歩行の制限はない。
- イ) 痛みの為2Km以上歩けない。
- ウ) 痛みの為1Km以上歩けない。
- エ) 痛みの為500m以上歩けない。
- オ) 杖か松葉杖を使わないと歩けない。
- カ) 殆どベッドで過ごし、トイレにはいつくばって行く。

項目5 座る

- ア) どんな椅子でも痛みを感じず、ずっと座ってられる。
- イ) 特定の椅子であればずっと座ってられる。
- ウ) 痛みの為、1時間以上座れない。
- エ) 痛みの為、30分以上座れない。
- オ) 痛みの為、10分以上座れない。
- カ) 痛みの為、全く座れない。

項目6 立つ

- ア) 好きなだけ立ってられる。
- イ) 多少立っていると痛みはあるが、増すことはない。
- ウ) 痛みが増すため、1時間以上立ってられない。
- エ) 痛みが増すため、30分以上立ってられない。
- オ) 痛みが増すため、10分以上立ってられない。
- カ) 痛みの為、全く立てない。

項目7 睡眠

- ア) 横になっても痛みがでない。
- イ) 横になると痛みがでるが良く眠れない事はない。
- ウ) 痛みの為、普段の睡眠時間が4分の1減少。
- エ) 痛みの為、普段の睡眠時間が半分減少。
- オ) 痛みの為、普段の睡眠時間が4分の3減少。
- カ) 痛みの為、全く眠れない。

項目8 社会／人との交流

- ア) 普段通り生活を送っても痛みがない。
- イ) 普段通りに生活を送っているが痛みが増す。
- ウ) 特に生活に支障がでないが、ダンス等活発な行動は避けている。
- エ) 痛みの為、生活に支障が出る。あまり外出しない。
- オ) 痛みの為、社会／人との交流の基盤を自宅にしている。
- カ) 痛みの為、殆ど社会／人との関わりがない。

項目9 乗り物での移動

- ア) 移動しても痛みがない。
- イ) 移動する時多少痛みはあるが、悪化はしない。
- ウ) 移動中痛みは増すが別の交通手段を必要としない。
- エ) 移動中痛みが増すため、別の交通手段を必要とする。
- オ) 痛みの為すべての移動が制限される。
- カ) 横になった状態でないと移動が出来ない。

項目10 痛みの変化

- ア) 痛みは急速に良くなってきている。
- イ) 痛みに変動はあるが、良くなってきている。
- ウ) 痛みは良くなってきているが、治りが遅い。
- エ) 痛みに変化がない。
- オ) 痛みは徐々に悪化して来ている。
- カ) 痛みが急速に悪化して来ている。