

Fiche OSWESTRY Lombaire

Ce questionnaire a été réalisé afin de nous renseigner sur la façon dont la douleur affecté votre capacité à vous en sortir dans la vie de tous les jours.

Veillez répondre à chaque paragraphe et ne cocher que la case qui vous correspond le mieux. Nous pouvons concevoir que 2 des propositions de chaque paragraphe vous paraissent appropriées, mais veuillez ne cocher que la case qui décrit le mieux votre état de santé.

1 - Intensité de votre douleur

- Je peux supporter la douleur sans être obligé(e) de prendre des calmants
- La douleur est sérieuse, mais je peux me passer de prendre des calmants
- Les calmants soulagent complètement la douleur
- Les calmants soulagent modérément la douleur
- Les calmants soulagent très peu la douleur
- Les calmants n'ont aucun effet sur la douleur et je n'en prends pas

2 - Soins personnels (se laver, s'habiller etc.)

- Je peux m'occuper de moi normalement sans causer de douleurs supplémentaires
- Je peux m'occuper de moi normalement, mais cela me cause une douleur supplémentaire
- C'est douloureux de m'occuper de moi et je suis lent(e) et prudent(e)
- J'ai besoin d'aide, mais j'arrive à faire la plupart de mes soins personnels
- J'ai besoin d'aide au quotidien dans la plupart de mes soins personnels
- Je ne m'habille pas, je me lave difficilement et je reste au lit

3 - Soulever

- Je peux soulever des poids lourds sans aucune douleur supplémentaire
- Je peux soulever des poids lourds, mais cela me cause une douleur supplémentaire
- La douleur m'empêche de soulever du sol des poids lourds, mais j'y arrive s'ils sont placés correctement, sur une table par exemple
- La douleur m'empêche de soulever des poids lourds, mais j'arrive à soulever des poids légers et moyennement lourds s'ils sont placés correctement
- Je ne peux soulever que des poids légers
- Je ne peux ni soulever ni porter quoique ce soit

4 - Marcher

- La douleur ne m'empêche pas de parcourir à pied quelque distance que ce soit
- La douleur m'empêche de marcher plus d'1 kilomètre
- La douleur m'empêche de marcher plusieurs centaines de mètres
- La douleur m'empêche de marcher plus d'1 centaine de mètres
- Je ne peux marcher qu'à l'aide d'une canne ou de béquilles
- Je suis au lit la plupart du temps et je dois me traîner jusqu'aux toilettes

5 - S'asseoir

- Je peux m'asseoir sur n'importe quelle chaise aussi longtemps que je le souhaite
- Je ne peux m'asseoir aussi longtemps que je le souhaite que sur ma chaise favorite
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus d'1 heure
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus d'une ½ heure
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus de 10 minutes
- La douleur m'empêche totalement de m'asseoir

6 - Se tenir debout

- Je peux rester debout aussi longtemps que je le veux sans avoir de douleur supplémentaire
- Je peux rester debout aussi longtemps que je le veux, mais cela me donne une douleur supplémentaire
- La douleur m'empêche de me tenir debout plus d'1 heure
- La douleur m'empêche de me tenir debout plus d'une ½ heure
- La douleur m'empêche de me tenir debout plus de 10 minutes
- La douleur m'empêche totalement de me tenir debout

7 - Dormir

- La douleur ne m'empêche pas de dormir correctement
- Je ne peux dormir correctement qu'en prenant des comprimés
- Même lorsque je prends des comprimés, je dors moins de 6 heures
- Même lorsque je prends des comprimés, je dors moins de 4 heures
- Même lorsque je prends des comprimés, je dors moins de 2 heures
- La douleur m'empêche totalement de dormir

8 - Vie sexuelle

- Ma vie sexuelle est normale et ne me cause aucune douleur supplémentaire
- Ma vie sexuelle est normale, mais elle me cause quelques douleurs supplémentaires
- Ma vie sexuelle est presque normale, mais très douloureuse
- Ma vie sexuelle est sévèrement restreinte par la douleur
- Ma vie sexuelle est pratiquement inexistante à cause de la douleur
- La douleur me prive de toute vie sexuelle

9 - Vie sociale

- Ma vie sociale est normale et ne me donne aucune douleur supplémentaire
- Ma vie sociale est normale mais augmente le degré de douleur
- La douleur n'a aucun effet significatif sur ma vie sociale mis à part le fait de limiter mes centres d'intérêt énergétiques comme par exemple danser etc.
- La douleur restreint ma vie sociale et je ne sors plus aussi souvent
- La douleur restreint ma vie sociale à chez moi
- Je n'ai pas de vie sociale à cause de la douleur

10 - Voyager

- Je peux voyager n'importe où sans aucune douleur supplémentaire
- Je peux voyager n'importe où mais cela me donne des douleurs supplémentaires
- La douleur est sérieuse mais j'arrive à faire des trajets de plus de 2 heures
- La douleur me réduit à faire des trajets de moins d'1 heure
- La douleur me réduit à faire des courts trajets vraiment nécessaires de moins de 30 minutes
- La douleur m'empêche de voyager sauf pour aller chez le médecin ou à l'hôpital

Tracer sur la Ligne un trait vertical correspondant au niveau de votre douleur habituelle et un autre lors des crises

Douleur dans le DOS

Pas de Douleur Douleur maximale Imaginable

Douleur dans le ou les membre(s) inférieur(s)

Pas de Douleur Douleur maximale Imaginable