

Fiche OSWESTRY Cervicale

Ce questionnaire a été réalisé afin de nous renseigner sur la façon dont la douleur affecte 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 n'ai aucune douleur en ce moment.
- La douleur est très légère en ce moment.
- La douleur est modérée en ce moment.
- La douleur est assez sévère en ce moment.
- La douleur est très sévère en ce moment.
- La douleur est insupportable en ce moment.

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

- Je peux m'occuper de moi normalement sans aucune douleur.
- Je peux m'occuper de moi normalement, mais avec une légère douleur.
- 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 tous les jours pour bien des aspects de mes soins.
- Je ne m'habille pas, je me lave difficilement et je reste au lit.

3 - Force

- Je peux soulever de lourdes charges sans aucune douleur.
- Je peux soulever de lourdes charges, mais avec une légère douleur.
- La douleur m'empêche de soulever de lourdes charges du sol, mais j'y arrive s'ils sont commodément positionnés.
- La douleur m'empêche de soulever de lourdes charges, mais je réussis à soulever des poids moyens s'ils sont commodément positionnés.
- Je ne peux soulever que des poids légers.
- Je ne peux rien soulever ou porter.

4 - Lecture

- Je peux lire autant que voulu sans aucune douleur dans le cou.
- Je peux lire autant que voulu avec une légère douleur dans le cou.
- Je peux lire autant que voulu à cause d'une douleur modérée dans le cou.
- Je ne peux pas lire autant que voulu à cause d'une douleur modérée dans le cou.
- Je peux à peine lire à cause d'une sévère douleur dans le cou.
- Je ne peux pas lire du tout.

5- Maux de tête

- Je n'ai pas de maux de tête.
- J'ai de légers maux de tête qui ne sont pas fréquents.
- J'ai des maux de tête modérés qui ne sont pas fréquents.
- J'ai fréquemment des maux de tête modérés.
- J'ai fréquemment de sévères maux de tête.
- J'ai des maux de tête la plupart du temps.

6 - Concentration

- Je peux me concentrer pleinement quand je le veux sans aucune difficulté.
- Je peux me concentrer pleinement quand je le veux avec une légère difficulté.
- J'ai un faible degré de difficulté pour me concentrer quand je le veux.
- J'ai beaucoup de difficultés pour me concentrer quand je le veux.
- J'ai de très grandes difficultés pour me concentrer quand je le veux.
- Je ne peux pas me concentrer du tout.

7 -Travail

- Je peux faire ce que je veux.
- Je peux seulement faire mon travail habituel, mais pas plus.
- Je peux faire la plupart de mon travail habituel, mais pas plus.
- Je ne peux pas faire mon travail habituel.
- Je peux à peine faire n'importe quel travail.
- Je ne peux pas travailler du tout.

8 - Conduite

- Je peux conduire sans aucune douleur dans le cou.
- Je peux conduire aussi longtemps que voulu avec une légère douleur dans le cou.
- Je peux conduire aussi longtemps que voulu à cause d'une douleur modérée dans le cou.
- Je ne peux pas conduire aussi longtemps que voulu à cause d'une douleur modérée dans le cou.
- Je peux à peine conduire à cause d'une sévère douleur dans le cou.
- Je ne peux pas conduire du tout.

9 - Sommeil

- Je n'ai aucun trouble du sommeil.
- Mon sommeil est légèrement perturbé (moins d'une heure par nuit).
- Mon sommeil est moyennement perturbé (1-2heures par nuit).
- Mon sommeil est modérément perturbé (2 à 3heures par nuit).
- Mon sommeil est fortement perturbé (3 à 5 heures par nuit).
- Mon sommeil est totalement perturbé (5 à 7heures par nuit).

10 - Loisirs

- Je peux m'investir dans tous mes loisirs sans aucune douleur.
- Je peux m'investir dans tous mes loisirs avec une légère douleur dans le cou.
- Je peux m'investir dans la plupart de mes loisirs, mais pas tous à cause d'une douleur dans le cou.
- Je peux m'investir dans quelques loisirs seulement, à cause d'une douleur dans le cou.
- Je peux à peine m'investir dans n'importe quel loisir à cause d'une douleur dans le cou.
- Je ne peux pratiquer aucun loisir.

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

Douleur dans le cou

Pas de Douleur Douleur maximale Imaginable

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

Pas de Douleur Douleur maximale Imaginable