



Modifizierter Fragebogen für Low Back Pain in Anlehnung an den "Oswestry Disability Index"

Insgesamt werden hier zehn unterschiedliche Items abgefragt mit jeweils sechs Antwortmöglichkeiten. Die Höchstpunktzahl beträgt 50 Punkte, die niedrigste beträgt 0 Punkte. Als Ergebnis wird der prozentuale Anteil errechnet und mit einer Ergebnistabelle verglichen.

Wert	Fragen	Zutreffendes ankreuzen
Abschnitt I: Schmerzstärke		
0	Ich habe momentan keine Schmerzen.	
1	Die Schmerzen sind momentan sehr schwach.	
2	Die Schmerzen sind momentan mäßig.	
3	Die Schmerzen sind momentan ziemlich stark.	
4	Die Schmerzen sind momentan sehr stark.	
5	Die Schmerzen sind momentan so schlimm wie nur vorstellbar.	
Abschnitt II: Körperpflege (Waschen, Anziehen etc.)		
0	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, ohne eine Zunahme der Schmerzen.	
1	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, aber es schmerzt.	
2	Meine Körperpflege durchzuführen ist schmerzhaft, ich bin langsam und vorsichtig.	
3	Ich kann mich nicht selbst anziehen, waschen ist mühsam und ich bleibe im Bett.	
4	Ich brauche täglich Hilfe bei den meisten Maßnahmen der Körperpflege.	
5	Ich brauche bei der Körperpflege etwas Hilfe, schaffe das meiste aber eigenständig.	
Abschnitt III: Heben		
0	Ich kann schwere Gegenstände heben, ohne eine Steigerung der Schmerzen.	
1	Ich kann schwere Gegenstände heben, aber die Schmerzen werden dadurch intensiver.	
2	Ich kann nur extrem leichte Gegenstände heben.	
3	Schmerzen hindern mich daran, schwere Gegenstände zu heben, aber ich kann leichte bis mittelschwere Gegenstände heben, wenn sie günstig stehen.	
4	Schmerzen hindern mich daran, schwere Gegenstände vom Boden zu heben, aber es geht, wenn sie günstig stehen (z. B. auf einem Tisch).	
5	Ich kann gar nichts heben oder tragen.	
Abschnitt IV: Gehen		
0	Schmerzen hindern mich nicht daran, so weit zu gehen, wie ich möchte.	
1	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 1-2 km zu gehen.	
2	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 0,5 km zu gehen.	
3	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 100 m zu gehen.	
4	Ich bin die meiste Zeit im Bett und muss mich zur Toilette schleppen.	
5	Ich kann nur mit einem Stock oder Ähnlichem gehen.	
Abschnitt V: Sitzen		
0	Ich kann auf allen Stühlen so lange sitzen, wie ich möchte.	
1	Ich kann auf meinem besten Stuhl so lange sitzen, wie ich möchte.	
2	Schmerzen hindern mich daran, länger als eine Stunde zu sitzen.	
3	Schmerzen hindern mich daran, länger als eine halbe Stunde zu sitzen.	
4	Schmerzen hindern mich daran, länger als 10 Minuten zu sitzen.	
5	Schmerzen hindern mich daran, generell zu sitzen.	
Abschnitt VI: Stehen		
0	Ich kann so lange stehen, wie ich möchte, ohne dass die Schmerzen dadurch zunehmen.	
1	Ich kann so lange stehen, wie ich möchte, aber die Schmerzen nehmen dadurch zu.	
2	Schmerzen hindern mich daran, länger als eine Stunde zu stehen.	
3	Schmerzen hindern mich daran, länger als eine halbe Stunde zu stehen.	
4	Schmerzen hindern mich daran, länger als 10 Minuten zu stehen.	
5	Schmerzen hindern mich daran, generell zu stehen.	

Abschnitt VII: Schlafen

0	Mein Schlaf ist gar nicht durch Schmerzen gestört.	
1	Mein Schlaf ist ab und zu durch Schmerzen gestört.	
2	Ich schlafe aufgrund von Schmerzen weniger als sechs Stunden.	
3	Ich schlafe aufgrund von Schmerzen weniger als vier Stunden.	
4	Ich schlafe aufgrund von Schmerzen weniger als zwei Stunden.	
5	Schmerzen hindern mich daran, generell zu schlafen.	

Abschnitt VIII: Sexualeben (falls zutreffend)

0	Mein Sexualeben ist normal, und die Schmerzen nehmen dadurch nicht zu.	
1	Mein Sexualeben ist normal, aber die Schmerzen nehmen dadurch zu.	
2	Mein Sexualeben ist nahezu normal, aber sehr schmerzhaft.	
3	Mein Sexualeben ist durch Schmerzen deutlich eingeschränkt.	
4	Ich habe aufgrund von Schmerzen kaum ein Sexualeben.	
5	Schmerzen verhindern jegliches Sexualeben.	

Abschnitt IX: Sozialleben

0	Mein Sozialleben ist normal, und die Schmerzen nehmen dadurch nicht zu.	
1	Mein Sozialleben ist normal, aber die Schmerzen nehmen dadurch zu.	
2	Schmerzen haben keinen wesentlichen Einfluss auf mein Sozialleben, außer, dass sie meine aktiven Interessen, z. B. Sport, einschränken.	
3	Schmerzen schränken mein Sozialleben ein, und ich gehe weniger oft aus.	
4	Schmerzen schränken mein Sozialleben auf mein Zuhause ein.	
5	Ich habe aufgrund von Schmerzen kein Sozialleben.	

Abschnitt X: Reisen

0	Ich kann überallhin reisen, und die Schmerzen nehmen dadurch nicht zu.	
1	Ich kann überallhin reisen, aber die Schmerzen nehmen dadurch zu.	
2	Trotz starker Schmerzen kann ich länger als zwei Stunden unterwegs sein.	
3	Ich kann aufgrund von Schmerzen maximal eine Stunde unterwegs sein.	
4	Ich kann aufgrund von Schmerzen nur kurze notwendige Fahrten unter 30 Minuten machen.	
5	Schmerzen hindern mich daran, Fahrten zu machen, außer zur medizinischen Behandlung.	

Summe gesamt:**18 Punkte****Resultat:****36 % = mäßige Beeinträchtigung****Ergebnistabelle zur Auswertung des Fragebogens.**

Punktezahl in (%)	Definition
0 - 30	Minimale Beeinträchtigung
30 - 50	Mäßige Beeinträchtigung
50 - 75	Starke Beeinträchtigung
75 - 100	Invalide