

Back School - Programma Toso, 2013

Back Disability Index

Riduzione della funzionalità del rachide lombare provocata dalla lombalgia

Scegli tra le affermazioni contenute in ogni sezione quella che descrive meglio la tua condizione

1. Farmaci analgesici o antinfiammatori		Punteggio
a	Non assumo farmaci perché non ho nessun dolore	0
b	Il mio dolore è leggero e riesco a sopportarlo senza farmaci	1
c	Ho dolore ma non assumo farmaci perché non risolvono il problema Oppure, ho dolore ma non assumo farmaci per evitare i loro effetti collaterali	2
d	Assumo farmaci solo saltuariamente in presenza di dolore	3
e	Assumo farmaci molto spesso a causa del dolore	4
f	Il dolore è talmente forte che i farmaci non mi danno alcun sollievo	5
2. Cura personale (lavarsi le mani, faccia e denti, pettinarsi, truccarsi, vestirsi, allacciare le scarpe)		
a	Posso curare la mia persona senza provocare un aumento del dolore	0
b	Posso curare la mia persona normalmente ma mi provoca un aumento del dolore	1
c	La cura della mia persona provoca dolore e sono obbligato a farlo lentamente e con molta attenzione	2
d	Ho bisogno ogni giorno di qualche aiuto per curare la mia persona	3
e	Ho bisogno ogni giorno di aiuto per la maggior parte delle attività di cura della mia persona	4
f	Non riesco a vestirmi autonomamente, mi lavo con difficoltà e sono obbligato a letto	5
3. Stare seduto		
a	Posso stare seduto tanto tempo, quanto voglio, su qualsiasi sedia	0
b	Posso stare seduto tanto tempo quanto voglio ma solo sulla mia sedia preferita	1
c	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di un'ora	2
d	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di mezz'ora	3
e	Il dolore mi impedisce di stare seduto per più di 10 minuti	4
f	Il dolore mi impedisce di sedermi	5
4. Stare in piedi		
a	Posso stare a lungo in piedi quanto voglio	0
b	Posso stare a lungo in piedi quanto voglio ma mi procura dolore	1
c	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di un'ora	2
d	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di mezz'ora	3
e	Il dolore mi impedisce di stare in piedi per più di 10 minuti	4
f	Il dolore mi impedisce di stare in piedi	5
5. Cammino		
a	Riesco a camminare quanto voglio senza alcun dolore	0
b	Riesco a camminare a lungo ma mi procura dolore	1
c	Il dolore mi impedisce di camminare per più di 2 Km	2
d	Il dolore mi impedisce di camminare per più di 500 metri	3
e	Posso camminare solo usando un bastone o le stampelle	4
f	Passo a letto la maggior del tempo e riesco a recarmi in bagno solo molto lentamente	5
6. Attività manuali		
a	Riesco a sollevare oggetti pesanti senza alcun dolore	0
b	Riesco a sollevare oggetti pesanti ma mi provoca un aumento del dolore	1
c	Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti dal pavimento ma posso spostarli se si trovano ad altezze adeguate, ad esempio sul tavolo	2
d	Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti ma posso spostare oggetti di peso medio se si trovano ad altezze adeguate	3
e	Posso sollevare solo pesi leggeri	4
f	Non riesco a sollevare o trasportare alcun peso	5
Totale punteggio della prima pagina		

7. Attività lavorative o domestiche			
a	Riesco a lavorare quanto voglio senza alcuna difficoltà	0	
b	Le normali attività lavorative o domestiche aumentano il dolore, ma io posso eseguirle tutte senza limitazioni	1	
c	Riesco a svolgere quasi totalmente le mie abituali attività lavorative ma con difficoltà	2	
d	Riesco a svolgere solo una parte delle mie abituali attività lavorative	3	
e	Non posso fare quasi nessun lavoro	4	
f	Non posso fare nessun lavoro	5	
8. Sonno			
a	Non ho problemi nel dormire	0	
b	Il mio sonno è leggermente disturbato (meno di un'ora senza dormire)	1	
c	Il mio sonno è abbastanza disturbato (1 – 2 ore senza dormire)	2	
d	Il mio sonno è moderatamente disturbato (2 – 3 ore senza dormire)	3	
e	Il mio sonno è gravemente disturbato (3 – 5 ore senza dormire)	4	
f	Il dolore mi impedisce di dormire (5 – 7 ore senza dormire)	5	
9. Spostarsi e viaggiare			
a	Posso viaggiare ovunque senza dolore	0	
b	Posso viaggiare ovunque ma questo mi provoca dolore	1	
c	Nonostante io abbia dolore, posso viaggiare più di 2 ore al giorno	2	
d	A causa del dolore riesco a viaggiare meno di 2 ore al giorno	3	
e	A causa del dolore riesco a viaggiare meno di 1 ora al giorno	4	
f	Il dolore mi impedisce di uscire anche solo per andare dal medico	5	
10. Attività ricreative, motorie e sportive			
a	Riesco a svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive senza alcun dolore	0	
b	Riesco a svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive con qualche dolore	1	
c	Riesco a svolgere gran parte delle mie attività ricreative, motorie e sportive, ma non tutte, a causa del dolore	2	
d	Riesco a svolgere poche delle mie attività ricreative, motorie e sportive a causa del dolore	3	
e	Non posso fare quasi nessuna attività ricreativa, motoria e sportiva a causa del dolore	4	
f	Il dolore mi impedisce di svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive	5	
Esegui la somma dei 10 punteggi. Il punteggio finale sarà compreso tra 0 (nessuna disabilità) e 50 (massima disabilità). Poi, moltiplica per 2 e otterrai un punteggio che esprime in % la riduzione di funzionalità della colonna vert.		Totale punteggio della seconda pagina	
		Totale punteggio della prima pagina	
		Punteggio totale delle due pagine	
		Percentuale	

Esprimi con un punteggio da 0 a 10 l'intensità del dolore lombare - Scala VAS (scala visuoanalogica)

0	assenza di dolore
1	dolore leggero che non infastidisce
2	
3	dolore moderato, sopportabile, che non impedisce le attività lavorative e sportive
4	
5	dolore progressivamente più grave che costringe ad una riduzione delle attività lavorative e sportive
6	
7	dolore grave, che limita le normali attività della vita quotidiana (laversi, vestirsi ecc.) ed è controllabile con farmaci leggeri (7) o forti (8)
8	
9	dolore molto grave, che impedisce le normali attività della vita quotidiana ed è poco controllabile anche con farmaci forti
10	dolore gravissimo, insopportabile e incontrollabile anche con farmaci forti