

# Escala de Incapacidad por dolor lumbar de Oswestry

## 1) Intensidad del dolor:

- ☐ Puedo soportar el dolor sin necesidad de tomar calmantes.
- ☐ El dolor es fuerte pero me arreglo sin tomar calmantes.
- ☐ Los calmantes me alivian completamente el dolor.
- ☐ Los calmantes me alivian un poco el dolor.
- ☐ Los calmantes apenas me alivian el dolor.
- ☐ Los calmantes no me alivian el dolor y no los tomo.

## 2) Estar de pie:

- ☐ Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera sin que me aumente el dolor.
- ☐ Puedo estar de pie tanto tiempo como quiera pero me aumenta el dolor.
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de una hora.
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de media hora.
- ☐ El dolor me impide estar de pie más de 10 minutos.
- ☐ El dolor me impide estar de pie.

### **3) Cuidados personales:**

- ☐ Me las puedo arreglar solo sin que me aumente el dolor.
- ☐ Me las puedo arreglar solo pero esto me aumenta el dolor.
- ☐ Lavarme, vestirme, etc, me produce dolor y tengo que hacerlo despacio y con cuidado.
- ☐ Necesito alguna ayuda pero consigo hacer la mayoría de las cosas y solo.
- ☐ Necesito ayuda para hacer la mayoría de las cosas.
- ☐ No puedo vestirme, me cuesta lavarme y suelo quedarme en la cama.

### **4) Dormir:**

- ☐ El dolor no me impide dormir bien.
- ☐ Sólo puedo dormir si tomo pastillas.
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de 6 horas.
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de 4 horas.
- ☐ Incluso tomando pastillas duermo menos de 2 horas.
- ☐ El dolor me impide totalmente dormir.

### **5) Levantar peso:**

- ☐ Puedo levantar objetos pesados sin que me aumente el dolor.
- ☐ Puedo levantar objetos pesados pero me aumenta el dolor.
- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados del suelo, pero puedo hacerlo si están en un sitio cómodo (ej. en una mesa).

- ☐ El dolor me impide levantar objetos pesados, pero sí puedo levantar objetos ligeros o medianos si están en un sitio cómodo.
- ☐ Sólo puedo levantar objetos muy ligeros.
- ☐ No puedo levantar ni elevar ningún objeto.

#### **6) Andar:**

- ☐ El dolor no me impide andar.
- ☐ El dolor me impide andar más de un kilómetro.
- ☐ El dolor me impide andar más de 500 metros.
- ☐ El dolor me impide andar más de 250 metros.
- ☐ Sólo puedo andar con bastón o muletas.
- ☐ Permanezco en la cama casi todo el tiempo y tengo que ir a rastras al baño.

#### **7) Vida social:**

- ☐ Mi vida social es normal y no me aumenta el dolor.
- ☐ Mi vida social es normal pero me aumenta el dolor.
- ☐ El dolor no tiene ni tiene un efecto importante en mi vida social, pero sí impide mis actividades más enérgicas como bailar, etc..
- ☐ El dolor ha limitado mi vida social y no salgo tan a menudo.
- ☐ El dolor ha limitado mi vida social al hogar.
- ☐ No tengo vida social a causa del dolor.

**8) Estar sentado:**

- ☐ Puedo estar sentado en cualquier tipo de silla todo el tiempo que quiera.
- ☐ Puedo estar sentado en mi silla favorita todo el tiempo que quiera.
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de una hora.
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de media hora.
- ☐ El dolor me impide estar sentado más de 10 minutos.
- ☐ El dolor me impide estar sentado.

**9) Viajar:**

- ☐ Puedo viajar a cualquier sitio sin que me aumente el dolor.
- ☐ Puedo viajar a cualquier sitio, pero me aumenta el dolor.
- ☐ El dolor es fuerte pero aguanto viajes de más de 2 horas.
- ☐ El dolor me limita a viajes de menos de una hora.
- ☐ El dolor me limita a viajes cortos y necesarios de menos de media hora.
- ☐ El dolor me impide viajar excepto para ir al médico o al hospital.