**Índice Oswestry 2.0 de Incapacidade.**

Por favor, você poderia completar este questionário? Ele é elaborado para nos dar informações de como seu problema nas costas (ou pernas) têm afetado seu dia-a-dia.

Por favor, responda a todas as seções. Marque apenas um quadrado em cada seção, aquele que mais de perto descreve você hoje.

Seção 1: **Intensidade da dor** - (Oswestry1\_v1)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Sem dor no momento |
| 2 | A dor é leve nesse momento |
| 3 | A dor é moderada nesse momento |
| 4 | A dor é mais ou menos intensa nesse momento |
| 5 | A dor é muito forte nesse momento |
| 6 | A dor é a pior imaginável nesse momento |

Seção 2: **Cuidados pessoais** (Vestir-se, tomar banho etc) - (Oswestry1\_v2)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Eu posso cuidar de mim sem provocar dor extra |
| 2 | Posso me cuidar mas me causa dor |
| 3 | É doloroso me cuidar e sou lento e cuidadoso |
| 4 | Preciso de alguma ajuda, mas dou conta de me cuidar |
| 5 | Preciso de ajuda em todos os aspectos para cuidar de mim |
| 6 | Eu não me visto, tomo banho com dificuldade e fico na cama. |

Seção 3: **Pesos -**  (Oswestry1\_v3)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Posso levantar coisas pesadas sem causar dor extra |
| 2 | Se levantar coisas pesadas sinto dor extra |
| 3 | A dor me impede de levantar coisas pesadas, mas dou um jeito, se estão bem  posicionadas, e.g., numa mesa. |
| 4 | A dor me impede de levantar coisas pesadas mas dou um jeito de levantar coisas  leves ou pouco pesadas se estiverem bem posicionadas. |
| 5 | Só posso levantar coisas muito leve |
| 6 | Não posso levantar nem carregar nada. |

Seção 4: **Andar -**  (Oswestry1\_v4)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | A dor não me impede de andar (qualquer distância) |
| 2 | A dor me impede de andar mais que 2 Km |
| 3 | A dor me impede de andar mais que ? Km |
| 4 | A dor me impede de andar mais que poucos metros |
| 5 | Só posso andar com bengala ou muleta |
| 6 | Fico na cama a maior parte do tempo e tenho que arrastar para o banheiro |

Seção 5: **Sentar -**  (Oswestry1\_v5)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Posso sentar em qualquer tipo de cadeira pelo tempo que quiser |
| 2 | Posso sentar em minha cadeira favorita pelo tempo que quiser |
| 3 | A dor me impede de sentar por mais de 1 hora |
| 4 | A dor me impede de sentar por mais de ? hora |
| 5 | A dor me impede de sentar por mais que 10 minutos |
| 6 | A dor me impede de sentar |

Seção 6- **De pé -**  (Oswestry1\_v6)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Posso ficar de pé pelo tempo que quiser sem dor extra |
| 2 | Posso ficar de pé pelo tempo que quiser, mas sinto um pouco de dor |
| 3 | A dor me impede de ficar de pé por mais de 1 h |
| 4 | A dor me impede de ficar de pé por mais ? hora |
| 5 | A dor me impede de ficar de pé por mais de 10 minutos |
| 6 | A dor me impede de ficar de pé |

Seção 7: **Sono**  (Oswestry1\_v7)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Meu sono não é perturbado por dor |
| 2 | Algumas vezes meu sono é perturbado por dor |
| 3 | Por causa da dor durmo menos de 6 horas |
| 4 | Por causa da dor durmo menos de 4 horas |
| 5 | Por causa da dor durmo menos de 2 horas |
| 6 | A dor me impede de dormir. |

Seção 8: **Vida sexual** (se aplicável) - (Oswestry1\_v8)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Minha vida sexual é normal e não me causa dor extra |
| 2 | Minha vida sexual é normal, mas me causa dor extra |
| 3 | Minha vida sexual é quase normal, mas é muito dolorosa |
| 4 | Minha vida sexual é muito restringida devido à dor |
| 5 | Minha vida sexual é praticamente inexistente devido à dor. |
| 6 | A dor me impede de ter atividade sexual. |

Seção 9: **vida social -**  (Oswestry1\_v9)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Minha vida social é normal e eu não sinto dor extra |
| 2 | Minha vida social é normal, mas aumenta o grau de minha dor. |
| 3 | A dor não altera minha vida social, exceto por impedir que faça atividades de esforço, como esportes, etc |
| 4 | A dor restringiu minha vida social e eu não saio muito de casa |
| 5 | A dor restringiu minha vida social a minha casa |
| 6 | Não tenho vida social devido a minha dor. |

Seção 10: **Viagens**  (Oswestry1\_v10)

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Posso viajar para qualquer lugar sem dor. |
| 2 | Posso viajar para qualquer lugar, mas sinto dor extra |

|  |  |
| --- | --- |
| 3 | A dor é ruim, mas posso viajar por 2 horas |
| 4 | A dor restringe minhas viagens para distâncias menores que1 hora |
| 5 | A dor restringe minhas viagens para as necessárias e menores de 30 minutos |
| 6 | A dor me impede de viajar, exceto para ser tratado. |

Para cada seção de seis afirmações o ponto total é 5. Se a primeira afirmação é marcada, o ponto é 0. Se for o último, o ponto é 5. As afirmações intermediárias são pontuadas de acordo com este rank. Se mais que uma afirmação for assinalada em cada seção, escolha o maior ponto. Se todas as 10 seções forem completadas a pontuação é calculada da seguinte maneira: Se 16 pontos foi o ponto total sendo que são 50 os pontos possíveis, 16/50 X100= 32%. Se uma seção não for marcada ou não se aplica a pontuação é calculada da seguinte maneira, de acordo com o exemplo de pontuação máxima de 16: 16/40 X100= 35,5%. O autor recomenda arredondar a porcentagem para um número inteiro.

# Interpretação dos resultados:

0% a 20% - incapacidade mínima 21%a 40% - incapacidade moderada 41% a 60% - incapacidade intensa

61% a 80% - aleijado

81% a 100% - inválido

# Interpretaçào dos resultados no pós-operatório

O% a 20% - excelente 21% a 40% - bom

41% a 60% - inalterado

> 60% - piora

\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*

(enviado pelo Dr. Fernando Dantas-BH)

\* Apenas tradução-Para trabalhos e uso oficial, verificar a validação no Brasil.