

**Kwestionariusz ODI** przeznaczony do samooceny stopnia wpływu dolegliwości bólowych kręgosłupa na zdolność wykonywania codziennych czynności. W każdej sekcji należy zaznaczyć tylko jedną odpowiedź. W przypadku gdy więcej niż jedna kategoria opisuje rodzaj występujących zaburzeń funkcjonalności należy zaznaczyć opcję, która najlepiej określa aktualnie odczuwane dolegliwości.

**1. Intensywność bólu**

- ☐ Ból jest bardzo słaby, pojawia się i ustępuje (0)
- ☐ Ból jest słaby, o stałym natężeniu (1)
- ☐ Ból jest umiarkowany, pojawia się i ustępuje (2)
- ☐ Ból jest umiarkowany, o stałym natężeniu (3)
- ☐ Ból jest silny, pojawia się i ustępuje (4)
- ☐ Ból jest silny, o stałym natężeniu (5)

**2. Pielęgnacja (mycie, ubieranie, itp.)**

- ☐ Nie muszę zmieniać mojego sposobu mycia lub ubierania się, aby uniknąć bólu (0)
- ☐ Zazwyczaj nie zmieniam swojego sposobu mycia lub ubierania się, mimo iż powoduje to lekki ból (1)
- ☐ Mycie i ubieranie się powoduje zwiększenie bólu, ale daję sobie radę nie zmniejszając sposobu wykonywania tych czynności (2)
- ☐ Mycie i ubieranie się powoduje zwiększenie bólu, co zmusza mnie do zmiany sposobu wykonywania tych czynności (3)
- ☐ Z powodu bólu nie jestem w stanie wykonywać bez pomocy niektórych czynności związanych z myciem i ubieraniem (4)
- ☐ Z powodu bólu nie jestem w stanie umyć się ani ubrać bez pomocy (5)

**3. Podnoszenie**

- ☐ Mogę podnieść ciężkie przedmioty bez bólu (0)
- ☐ Mogę podnieść ciężkie przedmioty, ale podnoszenie wywołuje ból (1)
- ☐ Ból nie pozwala mi podnieść ciężkich przedmiotów z podłogi (2)
- ☐ Ból nie pozwala mi podnieść ciężkich przedmiotów z podłogi, ale radzę sobie, jeśli są ułożone w dogodny sposób, np. na stole (3)
- ☐ Ból nie pozwala mi podnieść ciężkich przedmiotów, ale mogę podnosić lekkie i niezbyt ciężkie przedmioty, jeśli są ułożone w dogodny sposób (4)
- ☐ Mogę podnosić jedynie lekkie przedmioty (5)

**4. Chodzenie**

- ☐ Ból nie powstrzymuje mnie od pokonania żadnego dystansu (0)
- ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 1500 m (1)
- ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 800 m (2)
- ☐ Ból uniemożliwia mi chodzenie na odległość dłuższą niż 400 m (3)
- ☐ Mogę chodzić tylko z pomocą laski lub o kulach (4)
- ☐ Spędzam w łóżku większość czasu i muszę czołgać się do toalety (5)

**5. Siedzenie**

- ☐ Mogę siedzieć na dowolnym krześle tak długo, jak chcę, bez bólu (0)
- ☐ Mogę siedzieć tylko w moim ulubionym krześle tak długo, jak chcę (1)
- ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej niż jedną godzinę (2)
- ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej niż pół godziny (3)
- ☐ Ból nie pozwala mi siedzieć dłużej niż 10 minut (4)
- ☐ Ból w ogóle nie pozwala mi siedzieć (5)

**6. Stanie**

- ☐ Mogę stać tak długo, jak chcę, bez bólu (0)
- ☐ Odczuwam lekki ból gdy stoję, ale ból nie narasta (1)
- ☐ Nie mogę stać dłużej niż godzinę bez narastającego bólu (2)
- ☐ Nie mogę stać dłużej niż pół godziny bez narastającego bólu (3)
- ☐ Nie mogę stać dłużej niż 10 minut bez narastającego bólu (4)
- ☐ Unikam stania, ponieważ ból od razu narasta (5)

**7. Spanie**

- ☐ Leżąc w łóżku nie odczuwam bólu (0)
- ☐ Leżąc w łóżku odczuwam ból, ale nie utrudnia mi on snu (1)
- ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie ¾ nocy (2)
- ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie ½ nocy (3)
- ☐ Z powodu bólu przesypiam jedynie ¼ nocy (4)
- ☐ Z powodu bólu w ogóle nie śpiam (5)

**8. Życie towarzyskie**

- ☐ Moje życie towarzyskie jest normalne i nie przysparza mi bólu kręgosłupa (0)
- ☐ Moje życie towarzyskie jest normalne, ale wzmaga odczuwany ból (1)
- ☐ Ból nie ma znaczącego wpływu na moje życie towarzyskie, ale muszę unikać bardziej wymagających zajęć, takich jak taniec itp. (2)
- ☐ Ból ogranicza moje życie towarzyskie i nie wychodzę zbyt często z domu (3)
- ☐ Z powodu bólu całe moje życie towarzyskie ograniczam do spotkań w domu (4)
- ☐ Z powodu bólu nie prowadzę prawie żadnego życia towarzyskiego (5)

**9. Podróżowanie**

- ☐ Nie odczuwam bólu podczas podróży (0)
- ☐ Odczuwam pewien ból, gdy podróżuję, ale żadna z moich typowych form podróżowania nie wzmaga bólu (1)
- ☐ Odczuwam dodatkowy ból w trakcie podróży, ale nie zmusza mnie on do szukania innych sposobów podróżowania (2)
- ☐ Odczuwam dodatkowy ból w trakcie podróży, który zmusza mnie do szukania innych sposobów podróżowania (3)
- ☐ Ból ogranicza wszelkie sposoby podróżowania (4)
- ☐ Ból uniemożliwia mi podróżowanie, chyba że podczas podróży mogę leżeć (5)

**10. Zmiana natężenia bólu**

- ☐ Odczuwany przeze mnie ból szybko słabnie (0)
- ☐ Odczuwany przeze mnie ból jest zmienny, ale generalnie słabnie (1)
- ☐ Odczuwany przeze mnie ból zdaje się słabnąć, ale obecnie poprawa następuje powoli (2)
- ☐ Odczuwany przeze mnie ból ani nie słabnie, ani nie wzmaga się (3)
- ☐ Odczuwany przeze mnie ból stopniowo się wzmaga (4)
- ☐ Odczuwany przeze mnie ból szybko się wzmaga (5)

**Interpretacja wyników**

W zależności od odpowiedzi za pytanie można uzyskać od 0 do 5 punktów. Maksymalna liczba punktów w kwestionariuszu wynosi 50.

- 0–4 pkt – brak niepełnosprawności
- 5–14 pkt – niewielka niepełnosprawność
- 15–24 pkt – średnia niepełnosprawność
- 25–34 pkt – poważna niepełnosprawność
- 35–50 pkt – całkowita niepełnosprawność