

Oswestry Fragebogen

Datum _____
 Name _____
 Vorname _____
 Geburtstag _____



ACTIVA
 Bernstrasse 23
 4852 Rothrist
 062 797 14 01
www.activa-gesundheitszentrum.ch

Bitte füllen Sie diesen Fragebogen aus. Er soll uns darüber informieren, wie Ihre Rücken- (oder Bein-) Probleme Ihre Fähigkeit beeinflussen, den Alltag zu bewältigen. Wir bitten Sie, jeden Abschnitt zu beantworten. Kreuzen Sie in jedem Abschnitt nur die Aussage an, die Sie heute am besten beschreibt.

X	Schmerzstärke	
	Ich habe momentan keine Schmerzen	
	Die Schmerzen sind momentan sehr schwach	
	Die Schmerzen sind momentan mäßig	
	Die Schmerzen sind momentan ziemlich stark	
	Die Schmerzen sind momentan sehr stark	
	Die Schmerzen sind momentan so schlimm wie nur vorstellbar	
X	Körperpflege (Waschen, Anziehen, etc.)	
	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, ohne dass die Schmerzen dadurch stärker werden	
	Ich kann meine Körperpflege normal durchführen, aber es ist schmerzhaft	
	Meine Körperpflege normal durchzuführen ist schmerzhaft, und ich bin langsam und vorsichtig	
	Ich brauche bei der Körperpflege etwas Hilfe, bewältige das meiste aber selbst	
	Ich brauche täglich Hilfe bei den meisten Aspekten der Körperpflege	
	Ich kann mich nicht selbst anziehen, wasche mich mit Mühe und bleibe im Bett	
X	Heben	
	Ich kann schwere Gegenstände heben, ohne dass die Schmerzen dadurch stärker werden	
	Ich kann schwere Gegenstände heben, aber die Schmerzen werden dadurch stärker	
	Schmerzen hindern mich daran, schwere Gegenstände vom Boden zu heben, aber es geht, wenn sie geeignet stehen (z.B. auf einem Tisch)	
	Schmerzen hindern mich daran, schwere Gegenstände zu heben, aber ich kann leichte bis mittelschwere Gegenstände heben, wenn sie geeignet stehen	
	Ich kann nur sehr leichte Gegenstände heben	
	Ich kann überhaupt nichts heben oder tragen	
X	Gehen	
	Schmerzen hindern mich nicht daran, so weit zu gehen, wie ich möchte	
	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 1-2 km zu gehen	
	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 0,5 km zu gehen	
	Schmerzen hindern mich daran, mehr als 100 m zu gehen	
	Ich kann nur mit einem Stock oder Krücken gehen	
	Ich bin die meiste Zeit im Bett und muss mich zur Toilette schleppen	
X	Sitzen	
	Ich kann auf jedem Stuhl so lange sitzen wie ich möchte	
	Ich kann auf meinem Lieblingsstuhl so lange sitzen wie ich möchte	
	Schmerzen hindern mich daran, länger als 1 Stunde zu sitzen	
	Schmerzen hindern mich daran, länger als eine halbe Stunde zu sitzen	
	Schmerzen hindern mich daran, länger als 10 Minuten zu sitzen	
	Schmerzen hindern mich daran, überhaupt zu sitzen	
	Fortbildungen für orthopädische Medizin und manuelle Therapie	

