



ASSOCIADOS

Dr Marlon Sudário de

Lima e Silva

CRM MG 31035

CLINCOL

Belo Horizonte-MG

F: (31)25512300

**Dr Thiago S. dos
Santos**

CRM RS 28145

Centro de Especialidades

Ortopédicas

Novo Hamburgo-RS

F: (51)35952254

Dr Pablo Werlang

CRM RS 26600

CLOT

São Leopoldo-RS

F: (51)35894578

**QUESTIONÁRIO OSWESTRY PARA AVALIAÇÃO DA DOR
LOMBAR**

Por favor, responda esse questionário. Ele foi desenvolvido para dar-nos informações sobre como seu problema nas costas ou pernas tem afetado a sua capacidade de realizar as atividades da vida diária. Por favor, responda a todas as seções. **ASSINALE EM CADA UMA DELAS APENAS A RESPOSTA QUE MAIS CLARAMENTE DESCREVE A SUA CONDIÇÃO NO DIA DE HOJE.**

Seção 1 – Intensidade da Dor

1. Não sinto dor no momento.
2. A dor é muito leve no momento.
3. A dor é moderada no momento.
4. A dor é razoavelmente intensa no momento.
5. A dor é muito intensa no momento.
6. A dor é a pior que se pode imaginar no momento.

Seção 2 – Cuidados Pessoais (lavar-se, vestir-se, etc.)

1. Posso cuidar de mim mesmo normalmente sem que isso aumente a dor.
2. Posso cuidar de mim mesmo normalmente, mas sinto muita dor.
3. Sinto dor ao cuidar de mim mesmo e faço isso lentamente e com cuidado.
4. Necessito de alguma ajuda, porém consigo fazer a maior parte dos meus cuidados pessoais.

5. Necessito de ajuda diária na maioria dos aspectos de meus cuidados pessoais.

6. Não consigo me vestir, lavo-me com dificuldade e permaneço na cama.

Seção 3 – Levantar Objetos

1. Consigo levantar objetos pesados, mas isso aumenta a dor.

2. A dor me impede de levantar objetos pesados do chão, mas consigo levá-los se estiverem convenientemente posicionados, por exemplo, sobre uma mesa.

3. A dor me impede de levantar objetos pesados, mas consigo levantar objetos leves a moderados, se estiverem convenientemente posicionados.

4. Consigo levantar apenas objetos muito leves.

5. Não consigo levantar ou carregar absolutamente nada.

Seção 4 – Caminhar

1. A dor não me impede de caminhar qualquer distância.

2. A dor me impede de caminhar mais de 1.600 metros (aproximadamente 16 quarteirões de 100 metros).

3. A dor me impede de caminhar mais de 800 metros (aproximadamente 8 quarteirões de 100 metros).

4. A dor me impede de caminhar mais de 400 metros (aproximadamente 4 quarteirões de 100 metros).

5. Só consigo andar usando uma bengala ou muletas.

6. Fico na cama a maior parte do tempo e preciso me arrastar para ir ao banheiro.

Seção 5 – Sentar

1. Consigo sentar em qualquer tipo de cadeira durante o tempo que quiser.

2. Consigo sentar em uma cadeira confortável durante o tempo que quiser.
3. A dor me impede de ficar sentado por mais de 1 hora.
4. A dor me impede de ficar sentado por mais de meia hora.
5. A dor me impede de ficar sentado por mais de 10 minutos.
6. A dor me impede de sentar

Seção 6 – Ficar em Pé

1. Consigo ficar em pé o tempo que quiser sem aumentar a dor.
2. Consigo ficar em pé durante o tempo que quiser, mas isso aumenta a dor.
3. A dor me impede de ficar em pé por mais de meia hora.
4. A dor me impede de ficar em pé por mais de 10 minutos.
5. A dor me impede de ficar em pé.

Seção 7 – Dormir

1. Meu sono nunca é perturbado pela dor.
2. Meu sono é ocasionalmente perturbado pela dor.
3. Durmo menos de 6 horas por causa da dor.
4. Durmo menos de 4 horas por causa da dor.
5. Durmo menos de 2 horas por causa da dor.
6. A dor me impede totalmente de dormir.

Seção 8 – Vida Sexual

1. Minha vida sexual é normal e não aumenta minha dor.
2. Minha vida sexual é normal, mas causa um pouco mais de dor.
3. Minha vida sexual é quase normal, mas causa muita dor.
4. Minha vida sexual é severamente limitada pela dor.
5. Minha vida sexual é quase ausente por causa da dor.
6. A dor me impede de ter uma vida sexual.

Seção 9 – Vida Social

1. Minha vida social é normal e não aumenta a dor.
2. Minha vida social é normal, mas aumenta a dor.
3. A dor não tem nenhum efeito significativo na minha vida social, porém limita alguns interesses que demandam mais energia, como por exemplo, esporte, etc.
4. A dor tem restringido minha vida social e não saio de casa com tanta frequência.
5. A dor tem restringido minha vida social ao meu lar.
Não tenho vida social por causa da dor.

Seção 10 – Locomoção (ônibus/carro/táxi)

1. Posso ir a qualquer lugar sem sentir dor.
2. Posso ir a qualquer lugar, mas isso aumenta a dor.
3. A dor é intensa, mas consigo me locomover durante 2 horas.
4. A dor restringe-me a locomoções de menos de 1 hora.
5. A dor restringe-me a pequenas locomoções necessárias de menos de 30 minutos.
6. A dor impede de locomover-me, exceto para receber tratamento.