

Hurst Chiropractic, P.C.

1120 GRANT ROAD EAST WENATCHEE, WASHINGTON 98802 (509) 884-7163 Fax: (509) 884-2363 www.HurstClinic.com

CUESTIONARIO DE INCAPACIDAD Y DOLOR EN LA ESPALDA BAJA O LA CINTURA Oswestry

Firma del Paciente _____

Fecha _____

Este cuestionario es para darle informacion al doctor de la cantidad de dolor que tiene en la espalda baja y la cintura y como esta afectando sus actividades de todos los dias. Por favor conteste cada seccion retachando la respuesta que mas represente su situacion. Puede ser que mas de una respuesta represente su dolor. Solamente retache la que mas represente su problema ahorita.

SECCIÓN 1 - INTENSIDAD DEL DOLOR

- El dolor se va y viene y es leve.
- El dolor es moderado y no cambia mucho.
- El dolor se va y viene es moderado.
- El dolor es moderado y no cambia mucho.
- El dolor se va y viene. Tengo dolor muy severo.
- Tengo dolor severo y no se va.

SECCIÓN 2 - CUIDADO PERSONAL

- No tengo que cambiar el modo de bañarme o vestirme para evitar dolor.
- No cambio el modo de bañarme o vestirme aunque me causa dolor.
- El dolor aumenta cuando me visto y me baño. No tengo que cambiar como lo hago.
- Siento dolor cuando me visto y cuando me baño. Es necesario cambiar la manera de como lo hago.
- Por el dolor no me puedo vestir o bañar. Necesito un poco de ayuda.
- Por el dolor no me puedo vestir o bañar sin ayuda.

SECCIÓN 3 - LEVANTANDO COSAS PESADAS

- Puedo levantar cosas pesadas sin dolor extra.
- Yo puedo levantar cosas pesadas, pero me causa dolor extra.
- El dolor no me deja levantar cosas pesadas del piso.
- El dolor no me deja levantar cosas pesadas del piso, solamente que esten puestas en un posición conveniente como por ejemplo en una mesa, etc.
- El dolor no me deja levantar cosas pesadas, pero puedo levantar pesos livianos a moderados si estan puestos en un posición conveniente.
- Lo mas que puedo levantar son pesos livianos.

SECCIÓN 4 - CAMINAR

- El dolor no me previene de caminar cualquier distancia.
- El dolor no me deja caminar mas de una milla.
- El dolor no me deja caminar mas de 1/2 milla.
- El dolor no me deja caminar mas de 1/4 de milla.
- Solamente puedo caminar si uso un bastón o unas muletas.
- Estoy en la cama todo el tiempo y tengo que gatear al baño.

SECCIÓN 5 - SENTADO

- Me puedo sentar en una silla el tiempo que quiero sin dolor.
- Solamente me puedo sentar en mi silla favorita el tiempo que quiero.
- El dolor no me deja estar sentado mas de una hora.
- El dolor no me deja estar sentado mas de 1/2 hora.
- El dolor no me deja estar sentado mas de 10 minutos.
- El dolor no me deja sentarme.

SECCIÓN 6 - PARADO

- Puedo estar de pie el tiempo que quiero.
- Tengo dolor cuando estoy de pie pero no se empeora con el tiempo.
- No me puedo estar de pie mas de una hora por que aumenta mi dolor.
- No puedo estar de pie mas de 1/2 hora sin que aumente mi dolor.
- No puedo estar de pie mas de 10 minutos sin aumento en mi dolor.
- Trato de no estar de pie por que aumenta mi dolor de inmediato.

SECCIÓN 7 - DORMIR

- No siento dolor cuando estoy en la cama.
- Siento dolor cuando estoy en la cama pero no me molesta para dormir.
- Por el dolor que siento el tiempo que duermo esta reducido un cuarto del tiempo.
- Por el dolor que siento el tiempo que duermo esta reducido a menos de la mitad.
- Por el dolor que siento el tiempo que duermo esta reducido a menos de tres cuartos.
- El dolor no me deja dormir.

SECCIÓN 8 - VIDA SOCIAL

- Mi vida social es normal y no tengo dolor.
- Mi vida social es normal, pero aumenta la cantidad de dolor que siento.
- El dolor no me afecta en mis actividades sociales, solamente no hago cosas que demandan usar mas energias como decir bailar, etc.
- El dolor ha interferido con mi vida social, y no salgo mucho.
- El dolor que tengo limita mi vida social a mi casa solamente.
- No tengo una vida social por el dolor que tengo.

SECCIÓN 9 - VIAJAR

- No siento dolor cuando viajo.
- Siento dolor cuando viajo, pero ninguna de mis formas de transportación causan que sienta mas dolor.
- Siento dolor extra cuando viajo, pero no causa que cambie mi forma de transportación.
- Siento dolor extra cuando viajo y tengo que cambiar mi forma de transportación.
- El dolor me limita todas las formas de viajar.
- El dolor limita todas las formas de viajar solamente que pueda ir acostado (a).

SECCIÓN 10 - CAMBIOS EN LA CANTIDAD DE DOLOR

- Mi dolor se esta mejorando rapido.
- Mi dolor cambia pero definitivamente estoy mejorando.
- Siento que mi dolor esta mejorando pero estoy recuperandome despacio.
- Mi dolor no se esta mejorando ni empeorando.
- Mi dolor se esta empeorando gradualmente.
- Mi dolor se esta empeorando rapidamente.

Ponga una X en la linea para indicar la cantidad de dolor que siente en su cintura.

No tengo dolor | _____ | bastante dolor