

WOOS

•

Western Ontario Omuz Osteoartrit İndeksi

•

**Western Ontario Osteoarthritis of the
Shoulder Index**

HASTA İÇİN AÇIKLAMALAR :

Aşağıdaki ankette verilen yatay çizgi üstüne eğik bir çizgi "/" koyarak soruları cevaplamanız istenmektedir.

Not: 1. Eğer çizginin sol ucunu işaretlerseniz bu durumu yaşamadığınızı bildirmiş olursunuz.

2. Eğer çizginin sağ ucunu işaretlerseniz bu durumu olabilecek en yüksek şiddette yaşadığınızı bildirmiş olursunuz.

Lütfen Dikkat;

- sağ tarafa yakın "/" işaretini koyduğunuzda, o belirtiyi daha fazla yaşadığınızı
- sol tarafa yakın "/" koyduğunuzda o belirtiyi daha az yaşadığınızı gösterir.
- Lütfen eğik çizgiyi "/" yatay çizginin dışarısında işaretlemeyiniz.

Bu ankette, problemlili kolunuzla ilgili olarak geçen hafta yaşanan bir semptomun miktarını belirtmeniz istenir. Şikayetiniz olan omzunuzdan emin değilseniz veya başka sorularınız varsa, lütfen anketi doldurmadan önce sorunuz.

Eğer bir nedenden dolayı bir soruyu anlayamazsanız, lütfen anketin sonunda bulunan açıklamalara bakınız. Ardından, "/" işaretinizi yatay çizginin üstünde en uygun yere yerleştirebilirsiniz.

Eğer herhangi bir madde sizinle alakalı değilse veya geçen hafta o aktiviteyi yapmadıysanız lütfen hangi cevabın en doğru olacağına dair en iyi tahmininizi yapınız.

Bölüm A: Fiziksel Belirtiler

Aşağıdaki sorular omuz probleminiz nedeniyle yaşadığınız belirtilerle ilgilidir. Lütfen her durum için, geçen hafta yaşadığınız semptom şiddetini belirtiniz. (Lütfen cevaplarınızı eğik çizgi "/" ile işaretleyiniz)

1. Omuzunuzun hareketi sırasında ne kadar ağrı hissedersiniz?

ağrı yok |-----| çok şiddetli ağrı

2. Omuzunuzda hissettiğiniz sürekli, rahatsız edici ağrının şiddeti ne kadardır?

ağrı yok |-----| çok şiddetli ağrı

3. Omuzunuzda ne kadar güçsüzlük hissedersiniz?

güçsüzlük yok |-----| aşırı güçsüzlük

4. Omuzunuzda ne kadar tutukluk hissedersiniz?

tutukluk yok |-----| aşırı derecede tutukluk

5. Omuzunuzda ne kadar sürtünme hissi yaşarsınız?

hiç |-----| aşırı derecede

6. Omuzunuz hava durumundan ne kadar etkilenir?

etkilenmez |-----| aşırı etkilenir

BÖLÜM B: Spor / Rekreasyon / İş HASTALARA AÇIKLAMALAR

Aşağıdaki bölüm, omuz probleminizin geçen haftaki iş, spor veya boş zaman aktivitelerinizi nasıl etkilediğiyle ilgilidir. Lütfen her soru için cevaplarınızı "/" ile işaretleyiniz.

7. Çalışırken veya omuz seviyesinden yukarıya uzandığınızda ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

8. Omuz seviyesinin altındaki nesnelere (örn. market torbaları, çöp tenekesi vb.) kaldırmada ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

9. Omuz seviyesinin altında, bahçe tırmıklama, süpürme ya da yer silme gibi tekrarlayan hareketleri yapmakta ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

10. Güçlü (zorlu) itme ve çekme hareketlerinde omuzunuz nedeniyle ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

11. Aktivitelerden sonra omuzunuzdaki ağrı artışı ile ne kadar sıkıntı yaşarsınız?

hiç |-----| aşırı derece sıkıntılı

BÖLÜM C: Yaşam Tarzı

HASTALARA AÇIKLAMALAR

Aşağıdaki bölüm, omuz probleminizin yaşam tarzınızı ne kadar etkilediği veya değiştirdiği ile ilgilidir. Lütfen yine geçen hafta için uygun seviyeyi "/" ile belirtin.

12. Omuzunuz nedeniyle uyumakta ne kadar zorluk çekersiniz?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

13. Omuzunuz nedeniyle saçınıza şekil vermede ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |-----| aşırı derecede zor

14. Omuzunuz nedeniyle istediđiniz kondisyon düzeyinizi korumakta ne kadar zorluk çekersiniz?

zor değil |—————| aşırı derecede zor

15. Gömleđinizi pantolonunuzun içine sokmak, arka cebinizden cüzdanı almak ya da giyinmek için arkaya uzandığınızda ne kadar zorluk yaşarsınız?

zor değil |—————| aşırı derecede zor

16. Giyinip soyunurken omuzunuz nedeniyle ne kadar zorluk çekersiniz?

zor değil |—————| aşırı derecede zor

BÖLÜM D: Duygular

HASTALARA TALİMATLAR

Aşağıdaki sorular geçen hafta omuz probleminizle ilgili olarak nasıl hissettiğinizle ilgilidir. Lütfen cevabınızı “/” ile belirtin.

17. Omuzunuz nedeniyle ne kadar hayal kırıklığına uğramış veya cesareti kırılmış hissedersiniz?

hiç |—————| çok fazla

18. Gelecekte omzunuza ne olacağı konusunda ne kadar endişelisiniz?

hiç endişelenmem |—————| aşırı endişelenirim

19. Başkalarına ne kadar yük olduğunuzu düşünürsünüz?

hiç |—————| aşırı yük

SORULARI TAMAMLADIĐINIZ İÇİN TEŞEKKÜRLER.

Soruların Açıklamaları

Bölüm A:

1. Kolunuzu hareket ettirdiğinizde hissettiğiniz ani, dikkat çekici veya keskin acıyı ifade eder.
2. 1. Soruda kastedilen ani ağrının aksine sürekli olan, geçmeyen kalıcı ağrı sorulmaktadır.
3. Bir hareket ya da aktiviteyi yapmak için güç eksikliğinden bahsedilmektedir.
4. Bu soruda omuzunuzu hareket ettirmeyi istememek veya tutulduğunu hissetmekten bahsedilmektedir. Bu durum sabah kalktığınızda ya da bir süre hareketsiz kaldıktan sonra olabilir.
5. Hareket esnasında omuzunuzda hissettiğiniz sürtünme, öğütme hissi ya da çatırtı, kütürtü sesinden bahsedilmektedir.
6. Birçok insan omuzundaki tutukluk ya da ağrının havaya göre değiştiğini hisseder. Hava basıncı ya da sıcaklıkla değiştiği hissi olabilir. Lütfen bütün bu durumları göz önünde bulundurunuz.

Bölüm B:

7. Kolunuzu omuz hizasından yukarı kaldırmanızı gerektiren herhangi bir aktiviteden bahsedilmektedir. Bu; bir ampulü değiştirmek, cam silmek, yüksek bir rafa ulaşmak, kıyafeti askıya asmak, ya da büyük bir çarşafı katlamak olabilir.
8. Omuz seviyesinin altında herhangi bir seviyede alışveriş poşeti taşımak, bowling topu atmak, düğme iliklemek, çöp kutusu, kitap ve iş aletlerini kaldırmak ya da ocağa bir şey koymak gibi aktivitelerden bahsedilmektedir.
9. Omuz seviyesinin altında ileri geri ya da dairesel olan tekrarlı hareketlerden bahsedilmektedir.
10. Yerine getirilmesi için güç gerektiren elektrikli süpürge kullanmak, ağır bir kapı veya pencereyi açıp kapamak, bahçe işleriyle uğraşmak, çorap çıkarmak, arabada vites değiştirmek ya da mobilya taşımak gibi işlerden bahsedilmektedir.
11. Omuzunuzu kullanmanızı gerektiren aktiviteleri yaptıktan sonra hissettiğiniz fazladan ağrı sorgulanmaktadır.

Bölüm C:

12. Omuzunuzun normal uyku alışkanlıklarınızdaki uyuma pozisyonunuzu değiştirme, gece uyanma, uykuya dalamama, rahatsız olma ya da dinlenmemiş uyanma gibi etkilerinden bahsediliyor.
13. Problemlili kolunuzu kaldırıp saçınıza ulaşmanızı gerektiren günlük olarak yaptığınız saçınızı tarama, şekillendirme ya da yıkama gibi aktivitelerden bahsedilmektedir.
14. Omuzunuzda problem ortaya çıkmadan önceki zindelik düzeyinizi devam ettirmenizden bahsediliyor. Kas tonusu, kuvvet düzeyi ya da kardiyovasküler uygunluğunuza katkıda bulunduğunu hissettiğiniz Bowling, balık tutma, yürüme gibi tüm etkinlikleri düşününüz.
15. Fermuarınızı açıp kapamak, sütyeninizi bağlamak, arka cebinize ulaşmak ya da sırtınızı kaşımak için arkaya uzanmanızdan bahsediliyor.
16. Giyinirken veya soyunurken yaşadığınız sorunlardan, omuzunuz nedeniyle kıyafet tarzı ve beden değişikliğinden veya kıyafet giyinip ve çıkarma tarzı değişikliklerinden bahsediliyor.

Bölüm D:

17. Omuzunuzun sebep olduğu her türlü hayal kırıklığından bahsediliyor. Bu; omuzunuz nedeniyle finansal durumunuz ya da fiziksel kısıtlılıklarınızla ilgili olabilir.
18. Omuzunuzun aynı durumda kalması veya iyileşmesi yerine daha da kötüleşmesi hakkında endişe etmenizden bahsediliyor.
19. Gündelik işler gibi eskiden kendi yapabildiğiniz şeyler için başkalarının size yardımcı olmasından bahsediliyor.