

QUESTIONARIO PER INDICE DI DISABILITÀ DEL COLLO (NECK DISABILITY INDEX QUESTIONNAIRE)

Indice di disabilità del collo

Questo questionario è stato creato per farti capire in che modo il dolore che provi al collo condizioni la tua capacità di gestire le attività della vita quotidiana. Rispondi ad ogni sezione cercando LA RISPOSTA che giudichi più pertinente. CERCHIA SOLO LA RISPOSTA CHE DESCRIVE MAGGIORMENTE IL TUO PROBLEMA IN QUESTO MOMENTO.

Vernon H Mior S. The neck disability index: A study of reliability and validity. J Manipulative Physiological Therapeutics. 1991 14 409

Versione Italiana: Monticone M, Ferrante S, Vernon H, Rocca B, Dal Farra F, Foti C. Development of the Italian version of the NDI. Spine 2012.

Sezione 1 - Intensità del dolore

- Al momento non ho dolore.
- Al momento il dolore è molto lieve.
- Al momento il dolore è di media intensità.
- Al momento il dolore è abbastanza forte.
- Al momento il dolore è molto forte.
- Al momento il dolore non potrebbe essere peggiore.

Sezione 2 - Cura personale (lavarsi, vestirsi, ecc.)

- Riesco a prendermi cura di me stesso/a normalmente senza sentire più dolore del solito.
- Riesco a prendermi cura di me stesso/a normalmente ma mi fa molto male.
- Mi fa male prendermi cura di me stesso/a e sono lento/a e prudente.
- Ho bisogno di un po' di aiuto ma riesco per lo più a prendermi cura di me stesso/a.
- Ho bisogno di aiuto ogni giorno in quasi tutti gli aspetti della cura di me stesso/a.
- Non mi vesto, mi lavo con difficoltà e sto a letto.

Sezione 3 - Alzare pesi

- Riesco a sollevare oggetti pesanti senza sentire più dolore del solito.
- Riesco a sollevare oggetti pesanti ma sentendo più dolore del solito.
- Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti da terra, ma ci riesco se sono posizionati in maniera opportuna, per esempio su un tavolo.
- Il dolore mi impedisce di sollevare oggetti pesanti, ma riesco a sollevare oggetti leggeri o di medio peso se sono posizionati in maniera opportuna.
- Riesco a sollevare solo oggetti molto leggeri.
- Non riesco a sollevare o trasportare assolutamente niente.

Sezione 4 - Leggere

- Riesco a leggere quanto voglio senza provare alcun dolore al collo.
- Riesco a leggere quanto voglio avvertendo un dolore al collo lieve.
- Riesco a leggere quanto voglio avvertendo un dolore al collo di media intensità.
- Non riesco a leggere quanto voglio a causa di un dolore al collo di media intensità.
- Non riesco a leggere quanto voglio a causa di un dolore al collo molto forte.
- Non riesco a leggere del tutto.

Sezione 5 - Mal di testa

- Non provo mal di testa per nulla.
- Provo un mal di testa lieve che insorge raramente.
- Provo un mal di testa di media intensità che insorge raramente.
- Provo un mal di testa di media intensità che insorge frequentemente.
- Provo un mal di testa molto forte che insorge frequentemente.

- Provo quasi sempre mal di testa.

Sezione 6 - Concentrarsi

- Riesco a concentrarmi perfettamente quando lo desidero senza difficoltà.
- Riesco a concentrarmi perfettamente quando lo desidero con leggera difficoltà.
- Avverto una difficoltà intermedia a concentrarmi quando lo desidero.
- Avverto molta difficoltà a concentrarmi quando lo desidero.
- Avverto moltissima difficoltà a concentrarmi quando lo desidero.
- Non riesco a concentrarmi del tutto.

Sezione 7 - Lavorare

- Riesco a svolgere tutto il lavoro che voglio.
- Riesco a svolgere solo il mio lavoro abituale, ma nulla di più.
- Riesco a svolgere parte del mio lavoro abituale, ma nulla di più.
- Non riesco a svolgere il mio lavoro abituale.
- Svolgo ogni lavoro con molta difficoltà.
- Non riesco più a svolgere alcun lavoro.

Sezione 8 - Guidare

- Riesco a guidare la mia macchina senza alcun dolore al collo.
- Riesco a guidare la mia macchina fin quando voglio provando un lieve dolore al collo.
- Riesco a guidare la mia macchina fin quando voglio provando un dolore al collo di media intensità.
- Non riesco a guidare la mia macchina fin quando voglio a causa di un dolore al collo di media intensità.
- Riesco a guidare proprio con molta difficoltà a causa di un forte dolore al collo.
- Non riesco più a guidare la mia macchina a causa del dolore cervicale.

Sezione 9 - Dormire

- Non ho problemi per dormire.
- Il mio riposo è scarsamente disturbato (meno di un'ora di insonnia).
- Il mio riposo è leggermente disturbato (1-2 ore di insonnia).
- Il mio riposo è moderatamente disturbato (2-3 ore di insonnia).
- Il mio riposo è disturbato moltissimo (3-5 ore di insonnia).
- Il mio riposo è completamente disturbato (5-7 ore di insonnia).

Sezione 10 - Svegliarsi

- Posso dedicarmi a tutti i miei passatempi senza alcun dolore al collo.
- Posso dedicarmi a tutti i miei passatempi con un po' di dolore al mio collo.
- Posso dedicarmi a molti, ma non a tutti i miei passatempi a causa del dolore al mio collo.
- Posso dedicarmi solo ad alcuni dei miei passatempi a causa del dolore al mio collo.
- Posso dedicarmi con difficoltà ai miei passatempi a causa del dolore al mio collo.
- Non riesco più a dedicarmi a nessun passatempo.

Punteggio Totale

Il punteggio del Neck Disability Questionnaire si ottiene sommando gli score di ognuna delle 10 sezioni del Questionario, (dal punteggio 0 al punteggio 5 per ogni sezione), dividendo questo punteggio per lo score totale possibile (50 se sono state completate tutte e 10 le sezioni, 45 se una sezione non è stata completata) e convertendo questa frazione in percentuale.

Valutazione della disabilità	Punteggio Oswestry
Minima disabilità	0-20%
Moderata disabilità	21-40%
Severa disabilità	41-60%
Invaldità	61-80%
Allettamento	81-100%

