

IL PUNTEGGIO DI INSTABILITÀ DI OXFORD

Si prega di rispondere alle seguenti 12 domande a scelta multipla.

1. Durante gli ultimi 6 mesi, quante volte la tua spalla si è lussata o dislocata?

- mai in 6 mesi
- 1 o 2 volte in 6 mesi
- 1 o 2 volte al mese
- 1 o 2 volte la settimana
- più di 2 volte alla settimana

2. Durante gli ultimi 3 mesi, hai avuto difficoltà o problemi nel vestirti a causa della tua spalla?

- nessuna difficoltà
- leggera difficoltà
- moderata difficoltà
- estrema difficoltà
- impossibilità totale di vestirsi

3. Durante gli ultimi 3 mesi, come descrivesti il peggior dolore che la tua spalla ti ha causato?

- nessun dolore
- dolore leggero
- moderato
- severo
- insopportabile

4. Durante gli ultimi 3 mesi, quanto il dolore della spalla ha interferito col tuo lavoro quotidiano compreso: la scuola, gli studi o i lavori domestici?

- in nessun modo
- poco
- moderatamente
- enormemente
- totalmente

5. Durante gli ultimi 3 mesi, hai evitato di fare attività a causa della preoccupazione di lussarti la spalla nuovamente?

- no mai
- molto raramente
- più volte
- la maggior parte dei giorni e in più di un attività
- ogni giorno ed in molte attività

6. Durante gli ultimi 3 mesi, il problema della spalla ti ha impedito di svolgere attività per te importanti?

- no mai
- molto raramente
- più volte
- la maggior parte dei giorni e in più di una attività
- ogni giorno ed in molte attività

7. Durante gli ultimi 3 mesi, quanto ha interferito il problema della spalla con la tua vita sociale (inclusa l'attività sessuale, se è pertinente)?

- in nessun modo
- raramente
- qualche volta
- la maggior parte dei giorni
- ogni giorno

8. Durante le ultime 4 settimane, quanto ha interferito la tua spalla con le attività sportive o con i tuoi hobbies/interessi personali?

- in nessun modo
- poco od occasionalmente
- qualche volta
- la maggior parte delle volte
- sempre

9. Durante le ultime 4 settimane, quante volte la tua spalla ti ha “dato dei pensieri” e quanto spesso ci hai pensato?

- mai o solo se mi viene chiesto
- raramente
- qualche volta
- la maggior parte dei giorni
- tutti i giorni

10. Durante le ultime 4 settimane, quanto ha interferito la tua spalla con la tua capacità o volontà di sollevare oggetti pesanti?

- mai
- raramente
- qualche volta
- la maggior parte dei giorni
- tutti i giorni

11. Come descriveresti il dolore che la tua spalla ti ha creato durante le ultime 4 settimane?

- nessun dolore
- dolore molto leggero
- dolore lieve
- moderato
- intenso

12. Durante le ultime 4 settimane, hai evitato certe posizioni nel letto di notte a causa della tua spalla?

- mai
- 1 o 2 notti
- alcune notti
- spesso
- tutte le notti