

## 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