

NECK PAIN DISABILITY INDEX QUESTIONNAIRE (modifiziert)
Bitte kreisen Sie nur EIN Merkmal ein, dass Ihre Situation am Besten darstellt!

(Sporting Spine Regensburg, 2020 ; Kopieren und Vervielfältigung untersagt.)

<p>1 - Schmerzintensität</p> <p>A. Ich habe keinen Schmerz B. Der Schmerz ist sehr sehr gering C. Der Schmerz kommt und geht und ist mittelstark D. Der Schmerz verändert sich nicht sehr und ist mittelstark E. Der Schmerz kommt und geht und ist sehr stark F. Der Schmerz verändert sich nicht und ist extrem stark</p>	<p>6 - Konzentration</p> <p>A Ich kann mich so lange ich will ohne Probleme konzentrieren. B Ich kann mich so lange ich will konzentrieren aber habe leichte Schwierigkeiten C Es fällt mir mässig schwer mich zu konzentrieren D Ich habe deutliche Schwierigkeiten mich zu konzentrieren wenn ich will E Ich habe sehr große Schwierigkeiten mich zu konzentrieren. F Es ist mir unmöglich, mich zu konzentrieren.</p>
<p>2 - Körperpflege</p> <p>A Ich kann meine Körperpflege und An-und Ausziehen ausführen, ohne dass meine Schmerzen schlimmer werden. B Ich kann meine Körperpflege und An-und Ausziehen ausführen, aber es verursacht Schmerzen. C Körperpflege und An-und Ausziehen verursachen mehr Schmerzen, aber ich kann dies ohne Einschränkungen durchführen D Körperpflege und An-und Ausziehen verursachen mehr Schmerzen, und ich kann dies nicht mehr wie gewohnt ausführen E Ich kann mich wegen dem Schmerz nur teilweise alleine An-und Ausziehen oder Waschen. F Ich kann mich wegen dem Schmerz nicht mehr alleine Waschen oder An-und Ausziehen</p>	<p>7 - Schlafen</p> <p>A Ich schlafe durch. B Ich habe leichte Probleme (weniger als 1 Std. ohne Schlaf) C Ich habe mässige Probleme (1-2 Stunden ohne Schlaf) D Ich habe deutliche Probleme (2-3 Stunden ohne Schlaf) E Ich habe große Probleme zu schlafen (3-5 Stunden ohne Schlaf) F Ich kann so gut wie nicht mehr schlafen (5-7 Stunden ohne Schlaf).</p>
<p>3 – Heben</p> <p>A Ich kann schwere Gewichte ohne Schmerzen heben. B Ich kann schwere Gewichte heben, aber der Schmerz wird mehr. C Ich kann wegen meinem Schmerz keine schweren Gewichte aus hohen Positionen heben. D Ich kann wegen meinen Schmerzen keine schweren Gewichte vom Boden aufheben, aber schaffe es wenn diese auf einem Tisch oder ähnlichem gelagert sind. E Ich kann wegen meinen Schmerzen keine schweren Gewichte heben, aber mittelmässig schwere Gewichte wenn sie passend positioniert sind. F Ich kann nur sehr leichte Gewichte aufheben.</p>	<p>8 – Arbeit</p> <p>A Ich kann so viel Arbeiten wie ich will B Ich kann meine gewohnte Arbeit erledigen aber nicht mehr C Ich kann den Großteil meiner Arbeit erledigen aber nicht mehr D Ich kann meine gewohnte Arbeit nicht mehr erledigen E Es fällt mir sehr schwer, Arbeit jeder Art zu verrichten F Ich kann nicht mehr arbeiten.</p>
<p>4 - Lesen</p> <p>A Ich kann so lange ich will ohne Schmerzen lesen. B Beim Lesen bekomme ich ganz leichte Schmerzen, aber ich kann so viel lesen wie ich will. C Beim Lesen bekomme ich mittelmässig starke Schmerzen D Ich kann nicht mehr so viel lesen wie ich möchte, wegen mittelmässigen Schmerzen im Nacken E Ich kann nicht mehr viel lesen, wegen starken Schmerzen F Es ist unmöglich etwas zu lesen wegen extremer Schmerzen</p>	<p>9 - Autofahren</p> <p>A Ich habe keine Nackenprobleme während ich fahre. B Ich kann so lange Autofahren wie ich will mit leichten Beschwerden. C Ich kann so lange fahren wie ich will, allerdings mit deutlichen Beschwerden im Nacken. D Ich kann nicht mehr so lange fahren wie ich will, wegen deutlichen Beschwerden im Nacken. E Ich kann fast nicht mehr Autofahren wegen großer Schmerzen im Nacken F Ich kann selbständig nicht mehr Auto fahren.</p>
<p>5 – Kopfschmerzen</p> <p>A Ich habe keine Kopfschmerzen B Ich habe sehr leichte Kopfschmerzen die unregelmäßig auftreten. C Ich habe mittelmässige Kopfschmerzen die unregelmäßig auftreten. D Ich habe mittelmässige Kopfschmerzen die regelmäßig auftreten. E Ich habe starke Kopfschmerzen die häufig und regelmäßig auftreten F Ich habe ständig Kopfschmerzen die nicht mehr verschwinden</p>	<p>10 – Erholung und Entspannung</p> <p>A Ich kann mich gut entspannen und habe in meiner Freizeit keine Nackenprobleme B Ich habe manchmal leichte Beschwerden im Nacken während meiner Freizeit C Ich kann die meisten Freizeitaktivitäten durchführen, aber nicht alle da ich Schmerzen im Nacken habe. D Ich kann einige Freizeitaktivitäten durchführen, aber nicht lange da ich deutliche Schmerzen im Nacken habe. E Ich kann nur unter starken Schmerzen meinen Freizeitaktivitäten nachgehen. F Ich kann keine Freizeitaktivitäten mehr durchführen.</p>

Name : _____ Unterschrift : _____ Datum : _____