**Oksfordzka Skala Niestabilności Barku**

Zaznacz jeden „X” przy każdym pytaniu!

Z którym barkiem masz problemy?

* Prawy
* Lewy
1. W ciągu ostatnich 6 miesięcy… ile razy twój bark „*wypadł”* ze stawu (lub zwichnął się)?
	* Ani razu przez ostatnie 6 miesięcy
	* 1 lub 2 razy przez ostatnie 6 miesięcy
	* 1 lub 2 razy w miesiącu
	* 1 lub 2 razy w tygodniu
	* Częściej niż 1 lub 2 razy na tydzień
2. W ciągu ostatnich 3 miesięcy… czy z powodu *twojego barku* miałeś problem (obawę) podczas zakładania koszulki, swetra (nierozpinanego)?
	* Bez problemu/obawy
	* Niewielki problem/obawa
	* Umiarkowany problem/obawa
	* Ogromna trudność
	* Niemożliwe do wykonania
3. W ciągu ostatnich 3 miesięcy … jak mógłbyś opisać najgorszy ból, jaki miałeś z powodu *twojego* *barku*?
	* Bez bólu
	* Lekkie pobolewanie
	* Umiarkowany ból
	* Silny ból
	* Ból nie do zniesienia
4. W ciągu ostatnich 3 miesięcy … jak bardzo *problem z barkiem* przeszkadzał Ci w wykonywaniu codziennej pracy i czynności życia codziennego? (włączając w to zajęcia w szkole, na studiach, w domu)
	* Wcale
	* Trochę
	* Umiarkowanie
	* Znacznie
	* Całkowicie
5. W ciągu ostatnich 3 miesięcy … czy unikałeś jakichkolwiek aktywności z powodu obaw o *swój bark* - bojąc się, że może zwichnąć się ze stawu?
	* Nie, wcale
	* Bardzo sporadycznie
	* Bywały dni
	* Przez większość dni lub więcej niż jedna aktywność
	* Każdego dnia lub wiele aktywności
6. W ciągu ostatnich 3 miesięcy … czy *problem z twoim barkiem* przeszkadzał Ci wykonywać czynności, które są dla Ciebie ważne?
	* Nie, wcale
	* Bardzo sporadycznie
	* Bywały dni
	* Przez większość dni lub więcej niż jedna aktywność
	* Każdego dnia lub wiele czynności
7. W ciągu ostatnich 3 miesięcy … jak bardzo *problem z twoim barkiem* przeszkadzał Ci w życiu towarzyskim? (włączając w to aktywność seksualną – jeśli dotyczy )
	* Nie, wcale
	* Sporadycznie
	* Bywały dni
	* Większość dni
	* Każdego dnia
8. W ciągu ostatnich 4 tygodni … jak bardzo *problem z twoim barkiem* przeszkadzał Ci w uprawianiu sportu lub hobby?
	* Wcale
	* Trochę / sporadycznie
	* Przez pewien czas
	* Większość czasu
	* Cały czas
9. W ciągu ostatnich 4 tygodni … jak często zwracałeś uwagę na *swój bark*, jak często o nim myślałeś?
	* Nigdy, tylko jeśli ktoś mnie o niego zapytał
	* Sporadycznie
	* Bywały dni
	* Większość dni
	* Każdego dnia
10. W ciągu ostatnich 4 tygodni … jak bardzo *problem z twoim barkiem* wpływał na zdolność lub chęć dźwigania ciężkich przedmiotów?
	* Wcale
	* Sporadycznie
	* Bywały dni
	* Większość dni
	* Każdego dnia
11. W ciągu ostatnich 4 tygodni … jak opisałbyś ból , który zwykle odczuwałeś w *swoim barku*?
	* Brak bólu
	* Bardzo łagodny
	* Łagodny
	* Umiarkowany
	* Silny
12. W ciągu ostatnich 4 tygodni … czy unikałeś leżenia w łóżku w nocy w pewnych pozycjach z powodu *twojego barku?*
	* Ani jednej nocy
	* Tylko 1 lub 2 noce
	* Niektóre noce
	* Większość nocy
	* Każdej nocy