FISIOTERAPIA NATURALE®

NOME _____

COGNOME: _____

DATA: _____

Neck Disability Index (NDI)

Riduzione della funzionalità del rachide cervicale provocata dalla cervicalgia

Scegli tra le affermazioni contenute in ogni sezione quella che descrive meglio la tua condizione

1. Funzionalità del collo		**Punteggio**	
a	Posso ruotare il collo, guardare in alto e in basso, senza alcun dolore	0	
b	Ruotare il collo oppure guardare in alto e in basso, mi procura un leggero dolore al collo	1	
c	L'ampiezza dei movimenti del collo è leggermente ridotta a causa del dolore	2	
d	Ruotare il collo oppure guardare in alto e in basso, mi procura un forte dolore al collo	3	
e	L'ampiezza dei movimenti del collo è molto limitata a causa del dolore	4	
f	Non riesco a muovere il collo a causa del dolore molto intenso	5	
2. Farmaci analgesici o antinfiammatori			
a	Non assumo farmaci perché non ho nessun dolore	0	
b	Il mio dolore è leggero e riesco a sopportarlo senza farmaci	1	
c	Ho dolore ma non assumo farmaci perché non risolvono il problema Oppure, ho dolore ma non assumo farmaci per evitare i loro effetti collaterali	2	
d	Assumo farmaci solo saltuariamente in presenza di dolore	3	
e	Assumo farmaci molto spesso a causa del dolore	4	
f	Il dolore è talmente forte che i farmaci non mi danno alcun sollievo	5	
3. Durata dei dolori al collo, indolenzimento alle spalle e/o formicolio alle braccia			
a	Non ho mai dolore al collo né formicolio, intorpidimento o indolenzimento alle braccia	0	
b	Qualche volta, di notte, ho formicolio, intorpidimento o indolenzimento alle braccia	1	
c	Il mio sonno è regolarmente disturbato da formicolio, intorpidimento o indolenzimento	2	
d	I sintomi al collo e alle braccia persistono anche quando mi sveglio per meno di un'ora	3	
e	I sintomi al collo e alle braccia persistono anche quando mi sveglio per più di un'ora	4	
f	I sintomi al collo e alle braccia sono continui per tutto il giorno e per tutta la notte	5	
4. Lettura			
a	Riesco a leggere quanto voglio senza avvertire alcun dolore al collo	0	
b	Riesco a leggere a lungo ma questo mi procura un leggero dolore al collo	1	
c	Riesco a leggere a lungo ma questo mi procura un dolore moderato al collo	2	
d	Riesco a leggere solo per breve tempo a causa di un dolore moderato al collo	3	
e	Riesco a leggere per un tempo molto breve a causa di un dolore intenso al collo	4	
f	Non riesco a leggere affatto a causa di un dolore molto intenso al collo	5	
5. Mal di testa			
a	Non ho affatto mal di testa	0	
b	Ho un leggero mal di testa che si presenta solo raramente	1	
c	Ho un moderato mal di testa che si presenta saltuariamente	2	
d	Ho un moderato mal di testa che si presenta frequentemente	3	
e	Ho un forte mal di testa che si presenta frequentemente	4	
f	Ho un forte mal di testa che non mi dà mai tregua	5	
6. Concentrazione			
a	Posso concentrarmi perfettamente, quando lo desidero, senza alcuna difficoltà	0	
b	Il dolore è leggero: posso concentrarmi, quando lo desidero, senza difficoltà	1	
c	In conseguenza del dolore, ho qualche difficoltà nel concentrarmi	2	
d	In conseguenza del dolore, faccio fatica a concentrarmi	3	
e	In conseguenza del dolore, ho moltissima difficoltà nel concentrarmi	4	
f	In conseguenza del dolore, non riesco a concentrarmi affatto	5	
		Totale punteggio della prima pagina	

7. Lavoro			
a	Riesco a lavorare quanto voglio senza alcuna difficoltà	0	
b	Riesco a fare solo il mio lavoro abituale, ma non di più	1	
c	Riesco a svolgere quasi totalmente il mio lavoro abituale ma con difficoltà	2	
d	Riesco a svolgere solo una parte del mio lavoro abituale	3	
e	Non posso svolgere quasi nessun lavoro	4	
f	Non posso svolgere nessun lavoro	5	
8. Spostarsi e viaggiare			
a	Posso viaggiare ovunque senza dolore	0	
b	Posso viaggiare ovunque ma questo mi crea dolore al collo	1	
c	Nonostante io abbia dolore, posso viaggiare più di 2 ore al giorno	2	
d	A causa del dolore, riesco a viaggiare meno di 2 ore al giorno	3	
e	A causa del dolore, riesco a viaggiare meno di 1 ora al giorno	4	
f	Il dolore mi impedisce di uscire anche solo per andare dal medico	5	
9. Il sonno			
a	Non ho problemi nel dormire	0	
b	Il mio sonno è leggermente disturbato (meno di un'ora senza dormire)	1	
c	Il mio sonno è abbastanza disturbato (1 – 2 ore senza dormire)	2	
d	Il mio sonno è moderatamente disturbato (2 – 3 ore senza dormire)	3	
e	Il mio sonno è gravemente disturbato (3 – 5 ore senza dormire)	4	
f	Il dolore mi impedisce di dormire (5 – 7 ore senza dormire)	5	
10. Attività ricreative, motorie e sportive			
a	Riesco a svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive senza alcun dolore al collo	0	
b	Riesco a svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive con qualche dolore al collo	1	
c	Riesco a svolgere gran parte delle mie attività ricreative, motorie e sportive, ma non tutte, a causa del dolore al collo	2	
d	Riesco a svolgere poche delle mie attività ricreative, motorie e sportive a causa del dolore al collo	3	
e	Non posso fare quasi nessuna attività ricreativa, motoria e sportiva a causa del dolore al collo	4	
f	Il dolore al collo mi impedisce di svolgere tutte le mie attività ricreative, motorie e sportive	5	

Esegui la somma dei 10 punteggi. Il punteggio finale sarà compreso tra 0 (nessuna disabilità) e 50 (massima disabilità). Poi, moltiplica per 2 e otterrai un punteggio che esprime in % la riduzione di funzionalità del collo.	**Totale punteggio della seconda pagina**	
	Totale punteggio della prima pagina	
	Punteggio totale delle due pagine	
	Percentuale	

Esprimi con un punteggio da 0 a 10 l'intensità del dolore cervicale - Scala VAS (scala visuoanalogica)

0		assenza di dolore
1		dolore leggero che non infastidisce
2		
3		dolore moderato, sopportabile, che non impedisce le attività lavorative e sportive
4		
5		dolore progressivamente più grave che costringe ad una riduzione delle attività lavorative e sportive
6		
7		dolore grave, che limita le normali attività della vita quotidiana (lavarsi,vestirsi ecc.) ed è controllabile con farmaci leggeri (7) o forti (8)
8		
9		dolore molto grave, che impedisce le normali attività della vita quotidiana ed è poco controllabile anche con farmaci forti
10		dolore gravissimo, insopportabile e incontrollabile anche con farmaci forti