

## Oksfordzka Skala Niestabilności Barku

1. Z którym barkiem masz problemy?
  - Prawy
  - Lewy
2. W ciągu ostatnich 6 miesięcy... ile razy Twój bark "wypadł" ze stawu (lub zwicznął 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
3. W ciągu ostatnich 3 miesięcy... czy z powodu Twojego barku miałeś problemy (obawę) podczas zakładania koszulki, swetra (nierozpinanego)?
  - Bez problemu/obawy
  - Niewielki problem/obawa
  - Umiarkowany problem/obawa
  - Ogromna trudność
  - Niemożliwe do wykonania
4. W ciągu ostatnich trzech miesięcy jak mógłbyś opisać najgorszy ból, jaki miałeś z powodu twojego barku?
  - Bez bólu
  - Lekkie pobolewanie
  - Umiarkowany ból
  - Silny ból
  - Ból nie do zniesienia
5. 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
6. W ciągu ostatnich 3 miesięcy... czy unikałeś jakichkolwiek aktywności z powodu obaw o swój bark – bojąc się że może zwicznąć się ze stawu?
  - Nie, wcale
  - Bardzo sporadycznie
  - Bywały dni
  - Przez większość dni lub więcej niż jedna aktywność
  - Każdego dnia lub wiele aktywności
7. W ciągu ostatnich 3 miesięcy... czy problem z twoim barkiem przeszkadzał ci w wykonywaniu 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
8. 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
  - Bardzo sporadycznie
  - Bywały dni
  - Większość dni
  - Każdego dnia
9. 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
  - Każdego dnia
10. W ciągu ostatnich 4 tygodni... jak często zwracałeś uwagę na swój bark, jak często o nim myślałeś?
- Nigdy, tylko jeśli ktoś mnie zapytał
  - Sporadycznie
  - Bywały dni
  - Większość dni
  - Każdego dnia
11. 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
12. W ciągu ostatnich 4 tygodni... jak opisałbyś ból, który zwykle odczuwałeś w swoim barku?
- Brak bólu
  - Bardzo łagodny
  - Łagodny
  - Umiarkowany
  - Silny
13. 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