

## Vragenlijst cervicale klachten (Neck Disability index)

Onderstaande vragenlijst dient om vast te leggen in hoeverre uw nekklasten uw dagelijkse leven beïnvloeden. Wilt u bij ieder onderdeel één mogelijkheid aankruisen, welke het meest op u van toepassing is?

### Onderdeel 1 – Pijnintensiteit

- Ik heb geen pijn op dit moment
- Ik heb heel weinig pijn op dit moment
- Ik heb matige pijn op dit moment
- Ik heb nogal erge pijn op dit moment
- Ik heb heel erge pijn op dit moment
- Ik heb de ergst denkbare pijn op dit moment

### Onderdeel 2 – Persoonlijke zorg (wassen, aankleden, etc.)

- Ik kan op normale wijze voor mezelf zorgen zonder extra pijn te veroorzaken
- Ik kan op normale wijze voor mezelf zorgen, maar het veroorzaakt extra pijn
- Het is pijnlijk om voor mezelf te zorgen en ik ben langzaam en voorzichtig
- Ik heb enige hulp nodig, maar zorg voor het grootste gedeelte voor mezelf
- Ik heb alle dagen hulp nodig voor de meeste onderdelen van mijn persoonlijke zorg
- Ik kleed me niet aan, was me met moeite en blijf in bed

### Onderdeel 3 – Tillen

- Ik kan zware gewichten tillen zonder extra pijn
- Ik kan zware gewichten tillen, maar het veroorzaakt extra pijn
- Vanwege de pijn kan ik geen zware gewichten van de vloer optillen, maar wel, indien zij zich op een makkelijke plaats bevinden (bijvoorbeeld op een tafel)
- Vanwege de pijn kan ik geen zware gewichten optillen, lichte en halfzware gewichten lukken me wel, indien zij zich op een makkelijke plaats bevinden
- Ik kan heel lichte gewichten optillen
- Ik kan niets tillen of dragen

### Onderdeel 4 – Lezen

- Ik kan zoveel lezen als ik wil zonder nekpijn
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met lichte nekpijn
- Ik kan zoveel lezen als ik wil met matige nekpijn
- Ik kan niet zoveel lezen als ik wil, vanwege matige nekpijn
- Ik kan nauwelijks lezen vanwege erge nekpijn
- Ik kan helemaal niet lezen vanwege de nekpijn

### Onderdeel 5 – Hoofdpijn

- Ik heb helemaal geen hoofdpijn
- Ik heb af en toe lichte hoofdpijn
- Ik heb af en toe matige hoofdpijn
- Ik heb vaak matige hoofdpijn
- Ik heb vaak erge hoofdpijn
- Ik heb bijna doorlopend hoofdpijn

### Onderdeel 6 – Concentratie

- Ik kan me zonder moeite volledig concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan me met enige moeite volledig concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb redelijk veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik heb heel veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan me totaal niet concentreren

### Onderdeel 7 – Werk/werkzaamheden

- Ik kan zoveel werk doen als ik wil
- Ik kan slechts mijn normale werk doen, maar niet meer
- Ik kan het meeste van mijn normale werk doen, maar niet meer
- Ik kan mijn normale werk niet doen
- Ik kan bijna geen werk doen
- Ik kan helemaal geen werk doen

### Onderdeel 8 – Autorijden/fietsen

- Ik kan autorijden/fietsen zonder enige nekpijn
- Ik kan autorijden/fietsen zolang als ik wil met enige nekpijn
- Ik kan autorijden/fietsen zolang als ik wil met matige nekpijn
- Ik kan niet autorijden/fietsen zolang als ik wil vanwege matige nekpijn
- Ik kan nauwelijks autorijden/fietsen vanwege erge nekpijn
- Ik kan niet autorijden/fietsen vanwege de nekpijn

### Onderdeel 9 – Slapen

- Ik heb geen problemen met slapen
- Mijn slaap is licht verstoord (minder dan 1 uur wakker)
- Mijn slaap is matig verstoord (1 tot 2 uur wakker)
- Mijn slaap is aanzienlijk verstoord (2 tot 3 uur wakker)
- Mijn slaap is ernstig verstoord (3 tot 5 uur wakker)
- Mijn slaap is volledig verstoord (5 tot 7 uur wakker)

### Onderdeel 10 – Recreatie

- Ik kan al mijn recreatieve activiteiten verrichten zonder nekpijn
- Ik kan al mijn recreatieve activiteiten verrichten met lichte nekpijn
- Vanwege de nekpijn kan ik de meeste, maar niet al mijn recreatieve activiteiten verrichten
- Vanwege de nekpijn kan ik maar enkele van mijn recreatieve activiteiten verrichten
- Vanwege de nekpijn ben ik nauwelijks in staat om recreatieve activiteiten te verrichten
- Ik kan aan geen enkele recreatieve activiteit meer meedoen