



CRAFTA®

CRANIO
FACIAL
THERAPY
ACADEMY

c/o Fortbildung in Hamburg
Wandalenweg 14-20
D-20097 Hamburg
Tel. +49-40-73595060
Fax: +49-40-234522
website: www.CRAFTA.org

Der 'Neck Disability Index' (NDI)

Dieser Fragebogen wurde entwickelt, um dem Arzt Informationen darüber zu geben, wie Ihre Nackenschmerzen Ihre Fähigkeit des Zurechtkommens im Alltag beeinflussen. Bitte beantworten Sie jeden Abschnitt, und kreuzen Sie in jedem Abschnitt nur **EINE** Aussage an, die auf Sie zutrifft. Es ist uns klar, dass Sie vielleicht finden, zwei Aussagen in einem Abschnitt träfen auf Sie zu; markieren Sie aber bitte dennoch nur die eine Aussage, die Ihr Problem am genauesten beschreibt.

1. Schmerzintensität
 - Zur Zeit habe ich keine Schmerzen.
 - Zur Zeit ist der Schmerz sehr schwach.
 - Zur Zeit hält sich der Schmerz in Grenzen.
 - Zur Zeit ist der Schmerz recht heftig.
 - Zur Zeit ist der Schmerz sehr heftig.
 - Zur Zeit ist der Schmerz so schlimm, wie überhaupt nur vorstellbar.

2. Sorge für sich selbst (Waschen, Anziehen etc.)
 - Normalerweise kann ich selbst für mich sorgen, ohne dass dies zusätzliche Schmerzen verursacht.
 - Normalerweise kann ich selbst für mich sorgen, aber dies verursacht mir zusätzliche Schmerzen.
 - Es ist schmerzhaft, für mich selbst zu sorgen, und ich bin dabei langsam und vorsichtig.
 - Ich brauche gewisse Hilfe, aber das meiste kann ich allein.
 - Ich brauche jeden Tag und bei den meisten Aufgaben Hilfe.
 - Ich ziehe mich nicht an, wasche mich mit Mühe und bleibe im Bett.

3. Heben
 - Ich kann schwere Gewichte heben, ohne dass dies zusätzliche Schmerzen verursacht.
 - Ich kann schwere Gewichte heben, aber dies verursacht mir zusätzliche Schmerzen.
 - Schwere Gewichte kann ich nicht vom Boden heben, weil dies zu schmerzhaft ist. Wenn sie aber günstig platziert sind, etwa auf einem Tisch, kann ich sie heben.
 - Schwere Gewichte kann ich nicht heben, weil dies zu schmerzhaft ist, aber leichte bis mittlere Gewichte, die günstig platziert sind, kann ich heben.
 - Ich kann sehr leichte Gewichte heben.
 - Ich kann gar nichts heben oder tragen.



CRAFTA®

CRANIO
FACIAL
THERAPY
ACADEMY

c/o Fortbildung in Hamburg
Wandalenweg 14-20
D-20097 Hamburg
Tel. +49-40-73595060
Fax: +49-40-234522
website: www.CRAFTA.org

4. Lesen

- Ich kann so viel lesen, wie ich will, ohne Nackenschmerzen.
- Ich kann so viel lesen, wie ich will, mit leichten Nackenschmerzen.
- Ich kann so viel lesen, wie ich will, mit mäßigen Nackenschmerzen.
- Ich kann wegen mäßiger Nackenschmerzen nicht so viel lesen, wie ich will.
- Ich kann fast gar nicht lesen, weil mein Nacken so sehr schmerzt.
- Ich kann gar nicht lesen.

5. Kopfschmerzen

- Ich habe keine Kopfschmerzen.
- Manchmal, aber nicht allzu häufig, habe ich leichte Kopfschmerzen
- Manchmal, aber nicht allzu häufig, habe ich mäßige Kopfschmerzen.
- Ich habe häufig mäßige Kopfschmerzen.
- Ich habe häufig schlimme Kopfschmerzen.
- Ich habe fast immer Kopfschmerzen.

6. Konzentration

- Wenn ich will, kann ich mich ohne Schwierigkeiten voll konzentrieren
- Wenn ich will, kann ich mich mit geringen Schwierigkeiten voll konzentrieren.
- Es fällt mir recht schwer, mich zu konzentrieren, wenn ich will.
- Ich habe große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, wenn ich will.
- Ich habe sehr große Schwierigkeiten, mich zu konzentrieren, wenn ich will.
- Ich kann mich überhaupt nicht konzentrieren.

7. Arbeit

- Ich kann so viel arbeiten, wie ich will.
- Ich kann nur meine übliche Arbeit tun, aber nicht mehr.
- Ich kann das meiste meiner üblichen Arbeit tun, aber nicht mehr.
- Ich kann meine übliche Arbeit nicht tun.
- Ich kann fast keine Arbeit tun.
- Ich kann gar keine Arbeit tun.

8. Autofahren

- Ich kann autofahren ohne Nackenschmerzen.
- Ich kann so lange autofahren, wie ich will, mit leichten Nackenschmerzen.
- Ich kann so lange autofahren, wie ich will, mit mäßigen Nackenschmerzen.
- Ich kann nicht so lange autofahren, wie ich will, wegen mäßiger Nackenschmerzen.
- Ich kann kaum autofahren wegen schlimmer Nackenschmerzen.
- Ich kann überhaupt nicht autofahren.



CRAFTA®

CRANIO
FACIAL
THERAPY
ACADEMY

c/o Fortbildung in Hamburg
Wandalenweg 14-20
D-20097 Hamburg
Tel. +49-40-73595060
Fax: +49-40-234522
website: www.CRAFTA.org

9. Schlafen

- Ich habe keine Schlafprobleme.
- Mein Schlaf ist leicht gestört (weniger als eine schlaflose Stunde).
- Mein Schlaf ist nicht allzu schwer gestört (1-2 schlaflose Stunden).
- Mein Schlaf ist mäßig gestört (2-3 schlaflose Stunden).
- Mein Schlaf ist schwer gestört (3-5 schlaflose Stunden).
- Mein Schlaf ist völlig gestört (5-7 schlaflose Stunden).

10. Erholung

- Ich kann alle meine Freizeitaktivitäten ohne jeden Nackenschmerz ausüben.
- Ich kann alle meine Freizeitaktivitäten mit etwas Nackenschmerzen ausüben.
- Ich kann wegen Nackenschmerzen die meisten, aber nicht alle meiner üblichen Freizeitaktivitäten ausüben.
- Ich kann wegen Nackenschmerzen einige meiner üblichen Freizeitaktivitäten ausüben.
- Ich kann wegen Nackenschmerzen kaum irgendwelche Freizeitaktivitäten ausüben.
- Ich kann überhaupt keine Freizeitaktivitäten ausüben.