

Encadré 3.4

QUESTIONNAIRE — CONTRAINTES ASSOCIÉES À LA DOULEUR
(À remplir par l'intervenant ; cochez seulement les réponses affirmatives)

1- Conditionnement moteur régulier (3 X 20 min par semaine ou plus) ?

- Je pratique régulièrement le jogging.
- Je pratique régulièrement la bicyclette.
- Je pratique régulièrement la natation.
- Je pratique régulièrement la marche
- Je pratique régulièrement une autre activité motrice. Préciser :

2- Marche ?

- La douleur ne me gêne en aucun cas dans la marche.
- La douleur m'empêche de marcher plus de 1500 m.
- La douleur m'empêche de marcher plus de 700 m.
- La douleur m'empêche de marcher plus de 400 m.
- Je ne peux me déplacer qu'avec l'aide de cannes ou de béquilles.

3- Station assise ?

- Je peux m'asseoir dans n'importe quel fauteuil, aussi longtemps que je le souhaite.
- Je peux seulement m'asseoir dans mon fauteuil habituel .
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus d'une heure.
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus de 1/2 heure.
- La douleur m'empêche de m'asseoir plus de 1/4 heure.
- La douleur m'empêche de prendre toute position assise.

4- Déplacements en automobile ?

- Je peux me déplacer en voiture n'importe où sans augmenter ma douleur.
- Je peux me déplacer en voiture n'importe où mais cela augmente ma douleur.
- Je souffre lorsque je dois me déplacer en voiture (maximum : 2 heures).
- La douleur m'empêche de faire tout trajet de plus d'une heure en auto.
- La douleur m'empêche de faire tout trajet de plus de 30 min en auto.
- La douleur m'empêche de faire tout déplacement en automobile.

Encadré 3.4
QUESTIONNAIRE — CONTRAINTES ASSOCIÉES À LA DOULEUR
(suite)

5- Station debout ?

- Je peux rester debout aussi longtemps que je le souhaite sans augmenter ma douleur.
- Je peux rester debout aussi longtemps que je le souhaite mais ma douleur augmente .
- La douleur m'empêche de rester debout plus d'une heure.
- La douleur m'empêche de rester debout plus d'1/2 heure.
- La douleur m'empêche de rester debout plus de 10 minutes.
- La douleur empêche toute station debout.

6- Sommeil ?

- La douleur ne m'empêche pas de bien dormir.
- Je ne peux trouver le sommeil qu'à l'aide de comprimés.
- Même en prenant des comprimés, je n'arrive pas à dormir plus de 6 heures.
- Même en prenant des comprimés, je n'arrive pas à dormir plus de 4 heures.
- Même en prenant des comprimés, je n'arrive pas à dormir plus de 2 heures.
- La douleur rend le sommeil impossible. Elle me réveille constamment.
- J'utilise un lit mou.
- J'utilise un lit dur.

7- Soins personnels (toilette, habillage, etc.) ?

- Je peux m'occuper de ma personne sans augmenter ma douleur.
- Je peux m'occuper de ma personne mais cela aggrave ma douleur.
- J'ai besoin d'aide en permanence pour tous mes besoins personnels.
- Je ne peux pas m'habiller, je me lave avec difficulté et je reste au lit.

8- Autres contraintes ?

- Vos douleurs lombaires vous occasionnent-elles d'autres contraintes dans votre vie sociale... vie sexuelle...