



Neck Disability Index

1. Pijn

- Ik heb nu geen pijn
- Ik heb nu weinig pijn
- Ik heb nu matige pijn
- Ik heb nu vrij hevige pijn
- Ik heb nu zeer hevige pijn
- Ik heb nu de slechts denkbare pijn

2. Persoonlijke verzorging (wassen, aan- en uitkleden)

- Ik kan goed voor mezelf zorgen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan goed voor mezelf zorgen hoewel dat de pijn doet toenemen
- Voor mezelf zorgen is pijnlijk en gaat langzaam en voorzichtig
- Voor mezelf zorgen lukt goed maar vaak met enige hulp
- Elke dag voor mezelf zorgen lukt meestal alleen met hulp
- Ik kan mezelf niet aankleden; mezelf wassen gaat moeilijk en ik blijf in bed

3. Tillen

- Ik kan een zwaar gewicht tillen zonder dat de pijn toeneemt
- Ik kan een zwaar gewicht tillen, maar dat doet de pijn toenemen
- De pijn weerhoudt mij van het optillen van een zwaar gewicht van de grond, maar zou dat wel kunnen wanneer dat gewicht hoger (bijv. op een tafel) gelegen is
- Ik kan alleen zeer lichte gewichten tillen
- Ik kan helemaal niets tillen of dragen

4. Lezen

- Ik kan zo veel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- Ik kan zo veel lezen als ik wil met matige pijn in mijn nek
- Ik kan niet zo veel lezen als ik zou willen vanwege de matige pijn in mijn nek
- Ik kan bijna niet meer lezen vanwege de hevige pijn in mijn nek
- Ik kan helemaal niet meer lezen

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 hevige hoofdpijn
- Ik heb bijna altijd hoofdpijn

6. Concentratie

- Ik kan mij goed concentreren zonder moeite wanneer ik dat wil
- Ik kan mij goed concentreren met enige moeite wanneer ik dat wil
- Het kost mij duidelijk moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Het kost mij veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Het kost mij zeer veel moeite om te concentreren wanneer ik dat wil
- Ik kan mij helemaal niet concentreren

7. Werk

- Ik kan zo veel werk doen als ik wil
- Ik kan alleen mijn gewone werk doen, maar niet meer
- Ik kan het grootste deel van mijn gewone werk doen, maar niet meer
- Ik kan mijn gewone werk niet doen
- Ik kan bijna geen enkel werk meer doen
- Ik kan helemaal niet meer werken

8. Autorijden

- Ik kan autorijden zonder enige nekpijn
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- Ik kan autorijden zo lang als ik wil met matige pijn in mijn nek
- Ik kan niet autorijden zo lang als ik wil vanwege de matige pijn in mijn nek
- Ik kan bijna niet meer autorijden vanwege de hevige pijn in mijn nek
- Ik kan helemaal niet meer autorijden

9. Slapen

- Ik heb geen moeite met slapen
- Mijn slaap is heel licht gestoord (minder dan 1 uur wakker)
- Mijn slaap is licht gestoord (1 tot 2 uur wakker)
- Mijn slaap is matig gestoord (2 tot 3 uur wakker)
- Mijn slaap is fors gestoord (3 tot 5 uur wakker)
- Mijn slaap is volledig gestoord (5 tot 7 uur wakker)

10. Vrije tijd

- Ik kan aan alle activiteiten meedoen zonder enige pijn in mijn nek
- Ik kan aan alle activiteiten meedoen met enige pijn in mijn nek
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan de meeste, maar niet alle, gebruikelijke activiteiten meedoen
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik aan maar weinig gebruikelijke activiteiten meedoen
- Vanwege de pijn in mijn nek kan ik nagenoeg aan geen activiteiten meedoen
- Ik kan aan geen enkele activiteit meer meedoen