

NDI 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

- 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 gaat goed maar vaak met enige hulp
- elke dag voor mezelf zorgen gaat 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 (b.v. op tafel) gelegen is
- de pijn weerhoudt mij ervan om zware dingen te tillen, maar het lukt me wel op lichte tot middelzware dingen te tillen als ze makkelijk geplaatst zijn
- ik kan alleen zeer lichte gewichten tillen
- ik kan helemaal niets tillen of dragen

4. Lezen

- ik kan zoveel lezen als ik wil zonder pijn in mijn nek
- ik kan zoveel lezen als ik wil met weinig pijn in mijn nek
- ik kan zoveel lezen als ik wil met matige pijn in mijn nek
- ik kan niet zoveel 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 me te concentreren wanneer ik dat wil
- het kost mij veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- het kost mij zeer veel moeite om me te concentreren wanneer ik dat wil
- ik kan mij helemaal niet concentreren

7. Werk

- ik kan zoveel 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 ik wil met weinig pijn in mijn nek
- ik kan autorijden zo lang 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 (2-3 uur wakker)
- mijn slaap is fors gestoord (3-5 uur wakker)
- mijn slaap is volledig gestoord (5-7 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 aan alle gebruikelijke activiteiten meedoen
- vanwege de pijn in mijn nek kan ik maar aan weinig gebruikelijke activiteiten meedoen
- vanwege de pijn in mijn nek kan ik nagenoeg aan geen activiteiten meedoen
- ik kan aan geen enkele activiteit meedoen