

WOSI – Score

(The Western Ontario Shoulder Instability Index)

(deutsche Fassung (nach Drerup et al. 2010))

Abschnitt A: Körperliche Symptome

Die folgenden Fragen beziehen sich auf körperliche Symptome, die aufgrund Ihrer Schulterproblematik aufgetreten sind. Geben Sie für alle Fragen die Stärke Ihrer Symptome in der vergangenen Woche an. Bitte markieren Sie die jeweils zutreffende Antwort auf der Skala von 0 – 10.

1. Wie stark empfinden Sie Schmerzen in Ihrer Schulter bei Überkopftätigkeiten?

Keine Schmerzen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Schmerzen

2. Wie stark empfinden Sie Schmerzen oder Klopfen in Ihrer Schulter?

Keine Schmerzen/
Kein Klopfen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Schmerzen/
Extremes Klopfen

3. Wie stark empfinden Sie Schwäche oder Kraftverlust in Ihrer Schulter?

Keine Schwäche

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Schwäche

4. Wie stark empfinden Sie Ermüdung oder Mangel an Ausdauer in Ihrer Schulter?

Keine Ermüdung

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Ermüdung

5. Wie stark empfinden Sie „Klicken“, Knacken oder Schnappen in Ihrer Schulter?

Klein „Klicken“

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extremes „Klicken“

6. Wie stark empfinden Sie Steifheit in Ihrer Schulter?

Keine Steifheit

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Steifheit

7. Wie stark empfinden Sie Beschwerden in Ihrer Nackenmuskulatur aufgrund Ihrer Schulter?

Keine Beschwerden

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Beschwerden

8. Wie stark empfinden Sie Instabilität oder Lockerung in Ihrer Schulter?

Keine Instabilität

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extreme Instabilität

9. Wie stark gleichen Sie mit anderen Muskeln Ihre Schulterproblematik aus?

Gar nicht

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extrem

10. Wie stark ist der Verlust an Bewegungsumfang in Ihrer Schulter?

Kein Verlust

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

 Extremer Verlust

Abschnitt B: Sport/Freizeit/Arbeit

Der folgende Abschnitt bezieht sich darauf, wie Ihre Schulterproblematik Ihre Arbeit, Sport oder Freizeitaktivitäten in der vergangenen Woche beeinflusst hat. Bitte markieren Sie die Antwort für jede Frage auf der Skala von 0 bis 10.

11. In welchem Ausmaß hat Ihre Schulter die Teilnahme an Sport oder Freizeitaktivitäten eingeschränkt?

Keine Einschränkung	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Einschränkung
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

12. Wie stark hat Ihre Schulter die Ausführung bestimmter Bewegungen beeinflusst, die für Sie beim Sport oder bei der Arbeit notwendig sind? (Wenn Ihre Schulter beide Bereiche, Sport und Arbeit, betrifft, beziehen Sie sich bitte auf den am meisten betroffenen Bereich.)

Kein Einfluss	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extremer Einfluss
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

13. Wie stark empfinden Sie das Bedürfnis, Ihren Arm bei Tätigkeiten zu schützen?

Gar nicht	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extrem
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

14. Wie stark empfinden Sie Schwierigkeiten beim Heben von schweren Gegenständen unter Schulterhöhe?

Keine Schwierigkeiten	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Abschnitt C: Lebensgewohnheiten

Der folgende Abschnitt bezieht sich darauf, wie sehr Ihre Schulter Ihre Lebensgewohnheiten beeinflusst oder verändert hat. Bitte markieren Sie wieder die entsprechende Antwort für die vergangene Woche auf der Skala von 0 – 10.

15. Wie stark ist Ihre Angst, auf Ihre Schulter zu stürzen?

Keine Angst	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Angst
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

16. Wie viel Schwierigkeiten haben Sie, Ihr gewünschtes Fitnessniveau aufrecht zu erhalten?

Keine Schwierigkeiten	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

17. Wie viele Schwierigkeiten haben Sie beim „Toben oder Herumtollen“ mit der Familie oder Freunden?

Keine Schwierigkeiten	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

18. Wie viele Schwierigkeiten haben Sie beim Schlafen aufgrund Ihrer Schulter?

Keine Schwierigkeiten	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Schwierigkeiten
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Abschnitt D: Empfinden

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihr Empfinden in der vergangenen Woche mit Bezug auf Ihre Schulterproblematik. Bitte markieren Sie die entsprechende Antwort auf der Skala von 0 – 10.

19. Wie stark nehmen Sie Ihre Schulter wahr?

Keine Wahrnehmung	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Wahrnehmung
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

20. Wie besorgt sind Sie, dass sich Ihre Schulterproblematik verschlimmern könnte?

Keine Sorge	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Sorge
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

21. Wie stark ist das Gefühl der Frustration aufgrund Ihrer Schulter?

Keine Frustration	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; height: 20px; text-align: center;">10</td> </tr> </table>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Extreme Frustration
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10			

Quelle:

Drerup S, Angst F, Griffin S, Flury MP, Simmen BR, Goldhahn J. Western Ontario shoulder instability index (WOSI): translation and cross-cultural adaptation for use by German speakers. Orthopäde. 2010 Jul; 39(7): 711-8.

