

**KIERTÄJÄKALVOSININDEKSI WORC**  
**WESTERN ONTARIO ROTATOR CUFF INDEX**  
**(WORC)©**

Elämänlaatumittari, kiertäjäkalvosinoireyhtymä

Translated in 2015 into Finnish with permission from the original English version (Copyright© 1998 (#474673) A. Kirkley MD, S. Griffin CSS, C. Alvarez MD) by Sami Elamo MD, MSc, Kaisa Lehtimäki MD, Ville Äärimaa MD, PhD

Versio 5.1.2016

---

Potilastiedot

Nimi: \_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_ . \_\_\_\_ . \_\_\_\_

Henkilötunnus: \_\_\_\_\_

Oireinen olkapää: oikea  vasen

Kätisyys: oikea  vasen

## ESIMERKKI JA OHJEET POTILAILLE

Seuraavassa kyselylomakkeessa sinua pyydetään vastaamaan seuraavan tyyppisiin kysymyksiin piirtämällä pystyviiva vaakajanan poikki.

HUOM.:

1. Jos piirrät pystyviivan vaakajanan vasempaan päähän, kuten tässä,

ei lainkaan  pahin mahdollinen kipu

ilmoitat, että sinulla ei ole lainkaan kipua.

2. Jos piirrät pystyviivan vaakajanan oikeaan päähän, kuten tässä,

ei lainkaan  pahin mahdollinen kipu

ilmoitat, että kipusi on pahin mahdollinen.

3. Ota huomioon seuraavat:

a. Mitä kauemmas oikealle pystyviivan piirrät, sitä **enemmän** sinulla on kyseistä oiretta.

b. Mitä kauemmas vasemmalle pystyviivan piirrät, sitä **vähemmän** sinulla on kyseistä oiretta.

c. **Älä piirrä pystyviivaa vaakajanan päätymerkkien ulkopuolelle.**

Tällä kyselylomakkeella sinua pyydetään ilmaisemaan, kuinka paljon olkapäävaiva on aiheuttanut oireita viimeksi kuluneen viikon aikana. Jos olet epävarma, kummassa olkapäässä vika on, tai jos sinulla on muuta kysyttävää, kysy ennen kuin täytät kyselylomakkeen.

Jos jostain syystä et ymmärrä kysymystä, katso kyselylomakkeen lopusta löytyvät selitykset. Sitten voit piirtää pystyviivan vaakajanallesi sopivaan kohtaan. **Jos kysymys ei koske sinua tai sinulla ei ole ollut kyseistä oiretta viimeksi kuluneen viikon aikana, arvioi mikä vastaus olisi sopivin.**

## OSA A:

### Fyysiset oireet

Seuraavat kysymykset koskevat olkapään fyysisiä oireita. Merkitse joka kohtaan, kuinka paljon kyseistä oiretta sinulla on ollut viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanalle.

1. Kuinka paljon terävää kipua olkapäessä tuntuu?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen kipu

2. Kuinka paljon jatkuvaa, jäytävää särkyä olkapäessä tuntuu?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen särky

3. Kuinka heikolta olkapää tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin heikko


4. Kuinka jäykältä olkapää tuntuu tai kuinka paljon koet sen liikkeen rajoittuneen?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

5. Kuinka paljon olkapään napsuminen, rahina tai rusahtelu häiritsee sinua?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

6. Kuinka paljon olkapää aiheuttaa niska-/hartiaseudun kipua?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

## OSA B:

### Liikunta/vapaa-aika

Seuraavat kysymykset koskevat olkapäävaivan vaikutusta liikuntaan ja vapaa-ajan toimintaan viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanelle.

7. Kuinka paljon olkapää on vaikuttanut kuntoosi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

8. Kuinka vaikeaa sinun on olkapääsi takia tehdä punnerruksia tai muita raskaita olkapääharjoituksia?

Ei lainkaan  Erittäin vaikeaa

9. Kuinka paljon olkapäävaiva on vaikuttanut kykyysi heittää kovaa tai kauas?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

10. Kuinka paljon pelkää, että joku koskee tai jokin osuu olkapäähän?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

## OSA C:

### Työ

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon olkapäävaiva on vaikuttanut työkykyysi kotona tai kodin ulkopuolella viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanelle.

11. Kuinka hankalaa sinun on hoitaa arkiaskareita kotona tai pihalla?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa


12. Kuinka hankalaa sinun on työskennellä hartiatason yläpuolella?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

13. Kuinka paljon käytät oireetonta yläraajaa korvaamaan oireisen yläraajan toimintaa?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

14. Kuinka hankalaa sinun on nostaa raskaita tavaroita hartiatasolla tai sen alapuolella?

Ei lainkaan  Erittäin hankalaa

## OSA D:

### Elämäntapa

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, kuinka paljon olkapäävaiva on vaikuttanut elämäntapoihisi tai muuttanut niitä viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanelle.

15. Kuinka paljon olkapää häiritsee nukkumista?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

16. Kuinka paljon olkapää hankaloittaa hiuksista huolehtimista?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

17. Kuinka vaikeaa sinun on leikkiä ja riehua perhepiirissä tai kavereiden kanssa?

Ei lainkaan  Erittäin vaikeaa

18. Kuinka paljon olkapää vaikeuttaa pukeutumista tai riisuutumista?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

## OSA E:

### Tunteet

Seuraavat kysymykset koskevat sitä, miltä olkapäävaiva on sinusta tuntunut viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanelle.


19. Kuinka paljon olkapää turhauttaa sinua?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

20. Kuinka alakuloinen tai masentunut olet olkapäävaivan takia?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

21. Kuinka huolestunut olet siitä, miten olkapäävaiva vaikuttaa työhösi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

---

KIITOS VASTAUKSISTASI

## Kiertäjäkalvosinindeksin (WORC) kysymysten selitykset

### Osa A: Fyysiset oireet

#### Kysymys 1

Tarkoittaa nopeaa ja äkkinäistä kipua, jota voisi sanoa pistäväksi.

#### Kysymys 2

Tarkoittaa tylppää jomotusta, joka tuntuu taustalla koko ajan toisin kuin kysymyksessä 1 tarkoitettu terävä kipu.

#### Kysymys 3

Tarkoittaa ettei sinulla ole voimaa tehdä liikettä.

#### Kysymys 4

Tarkoittaa sitä tunnetta, että nivel ei tahdo lähteä liikkeelle. Näin saattaa käydä aamulla ylös noustessa, liikunnan jälkeen tai kun on ollut jonkin aikaa paikallaan. Kysymys voi tarkoittaa myös sitä, että olkapäässä ei ole täysiä liikelaajuuksia tiettyyn suuntaan tai kaikkiin suuntiin.

#### Kysymys 5

Tarkoittaa mitä tahansa ääntä tai tuntemusta, joita koet olkapäätä liikuttaessa.

#### Kysymys 6

Tarkoittaa niska-hartiaseudun lihasten jännitystä, kipua tai kramppaustunnetta, joka saattaisi johtua olkapäävaivasta.

### Osa B: Liikunta/vapaa-aika

#### Kysymys 7

Tarkoittaa sitä kuntotasoja, jota ylläpidit ennen kuin olkapäävaiva alkoi. Sisältää kestävyyskunnon, voiman ja lihaskunnon heikkenemisen.

#### Kysymys 8

Tarkoittaa mitä tahansa liikuntaharjoitetta, jossa paino kohdistuu olkaniveleen, kuten punnerrusta tai penkkipunnerrusta.



### Kysymys 9

Tarkoittaa mitä tahansa voimaa vaativaa toimintaa pään yläpuolella. Jos et heitä palloa, ajattele muuta vastaavaa, kuten lentopallon iskemistä, kepin heittämistä koiralle, krooliuintia tai tennissyöttöä.

### Kysymys 10

Mieti oletko joskus pelännyt tai varonut sitä, että joku koskee tai jokin osuu kipeään olkapäähän esimerkiksi urheillessa, tungoksessa tai hississä tai että joku tervehtii sinua olkapäälle taputtamalla.

## Osa C: Työ

### Kysymys 11

Tarkoittaa esimerkiksi haravointia, lapiointia, imurointia, pölyjen pyyhkimistä, rikkaruohojen kitkemistä, kuokkimista tai ikkunoiden tai lattioiden pesemistä.

### Kysymys 12

Tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, joka vaatii käden nostamista hartiatason yläpuolelle, kuten astioiden panemista kaappiin, kurkottamista, katon tai muun hartiatason yläpuolella olevan kohteen maalaamista.

### Kysymys 13

Tarkoittaa sitä, käytätkö nyt toista kättäsi johonkin sellaiseen, minkä tavallisesti tekisit kipeän puolen kädellä. Jos sinulla on kiertäjäkalvosinoireyhtymän tai jonkun muun sairauden oireita myös toisen puolen olkapäässä, mieti miten vastaisit kysymykseen, jos se olkapää olisi terve.

### Kysymys 14

Tämä ei tarkoita tavaroiden nostamista pään yläpuolelle vaan raskaiden tavaroiden, kuten esimerkiksi ruokakassin, juomakorin, matkalaukun, työvälineiden tai kirjojen, nostamista hartiatason alapuolella.

## Osa D: Elämäntapa

### Kysymys 15

Tarkoittaa tarvetta vaihtaa nukkumisasentoa, heräämistä yöllä, nukahtamisvaikeuksia tai sitä, että et koe oloasi levänneeksi aamulla.

#### Kysymys 16

Tarkoittaa mitä tahansa hiusten laittamista, kuten kampaamista, harjaamista tai pesua, mikä vaatii kurkottamista ylös kipeän puolen kädellä.

#### Kysymys 17

Tarkoittaa mitä tahansa riehakasta tai rajua leikkimistä perheesi tai kavereittesi kanssa.

#### Kysymys 18

Tarkoittaa kurottamista taakse sulkeaksesi tai avataksesi vetoketjun, nappeja tai rintaliivit, paidan vetämistä päälle tai pois päältä pään yli, paidan tai puseron helman työntämistä housuihin.

### Osa E: Tunteet

#### Kysymys 19

Tarkoittaa sitä, kuinka turhautunut olet siihen, että et pysty tekemään samoja asioita kuin ennen tai sitä mitä haluaisit.

#### Kysymys 20

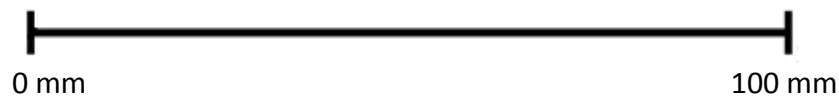
Sanat alakuloinen tai masentunut eivät selityksiä kaipaa.

#### Kysymys 21

Tarkoittaa sitä, kuinka huolestunut olet siitä, että olkapää muuttuisi huonommaksi eikä pysyisi ennallaan tai paranisi, ja kuinka huolestunut olet siitä, mikä vaikutus sillä on tehtäviisi kotona tai kodin ulkopuolella.

HUOMIOITAVAA WORC-ELÄMÄNLAATUMITTARIN KÄYTTÄJÄLLE (= lääkäri, sairaanhoitaja, fysioterapeutti tai muu terveydenhuollon ammattihenkilö)

Jokaisen WORC-elämänlaatumittarin kysymyksen kohdalla olevan vaakajanan tulee olla 100 mm:n (10 cm) mittainen. Vaakajanan pituus voi muuttua kyselykaavaketta kopioitaessa sekä tiedostomuotoista kyselykaavaketta siirrettäessä tai tallennettaessa. Huomioithan tämän ja tarkistat vaakajanan oikean pituuden ennen kyselykaavakkeen käyttöä.



All rights reserved. No part of this measurement tool may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, including photography, recording, or any information storage or retrieval system without permission of the copyright holder. Permission to reproduce the WORC scoring algorithm is hereby granted to the holder of this tool for his/her personal use.

Permission to reproduce the WORC is routinely granted by the authors to individuals and organizations for their own use. Requests for permission to reproduce the WORC should be sent to Sharon Griffin, Coordinator, Kirkley Research Group, Fowler Kennedy Sport Medicine Clinic, 3M Centre, University of Western Ontario, London, Ontario Canada N6A 3K7.

Suggested citation: The Development and Evaluation of a Disease-Specific Quality of Life Measurement Tool for Rotator Cuff Disease: The Western Ontario Rotator Cuff Index, American Academy of Orthopaedic Surgeon's Annual Meeting Book of Abstracts, 1998.

Translated into Finnish by:

Sami Elamo, MD, MSc, Kaisa Lehtimäki, MD, Ville Äärimaa, MD, PhD, Hilikka Salmén, DKK (qualified translator), BA, Judi Rose, MA (Ed), Kelly Raita, BSc, MA, TEFL, Jari Mokka, MD

KIERTÄJÄKALVOSININDEKSIN (WORC) PISTEYTYS (tämän sivun täyttää WORC:n käyttäjä)

1. Mittaa etäisyys janan vasemmasta päästä, ja ilmoita pistemääränä osuus sadasta (kirjattuna 0,5 mm:n tarkkuudella, vaakajanan kokonaispituus on 100 mm). Kirjoita pistemäärä sille varattuun kohtaan.
2. Voit laskea kunkin osan kokonaispistemäärän erikseen (fyysiset oireet/600, liikunta, vapaa-aika/400, työ/400, elämäntapa/400 ja tunteet/300) tai laskea ne yhteen ja laskea saadun summan osuuden yhteispistemäärästä 2100. Huonoin mahdollinen pistemäärä on 2100.
3. Tuloksen voi ilmaista myös prosentteina normaalista. Koska huonoin mahdollinen kokonaispistemäärä on 2100, potilaan saama yhteispistemäärä vähennetään 2100:sta ja jaetaan 21:llä. Jos siis potilaan kokonaispistemäärä on 1625, prosenttiosuus on

$$\frac{2100 - 1625}{2100} = 22,6 \%$$

21

Sama laskukaava soveltuu kuhunkin osaan.

OSA A: Fyysiset oireet

Kysymys 1	
Kysymys 2	
Kysymys 3	
Kysymys 4	
Kysymys 5	
Kysymys 6	
YHTEENSÄ:	

OSA B: Liikunta/vapaa-aika

Kysymys 7	
Kysymys 8	
Kysymys 9	
Kysymys 10	
YHTEENSÄ:	

OSA C: Työ

Kysymys 11	
Kysymys 12	
Kysymys 13	
Kysymys 14	
YHTEENSÄ:	

OSA D: Elämäntapa

Kysymys 15	
Kysymys 16	
Kysymys 17	
Kysymys 18	
YHTEENSÄ:	

OSA E: Tunteet

Kysymys 19	
Kysymys 20	
Kysymys 21	
YHTEENSÄ:	

KOKONAISPISTEMÄÄRÄ

OSA A:	
OSA B:	
OSA C:	
OSA D:	
OSA E:	
YHTEENSÄ:	/2100

