

# OLKAPÄÄN EPÄVAKAUSINDEKSI WOSI

## WESTERN ONTARIO SHOULDER INSTABILITY INDEX

### (WOSI)©

Elämänlaatumittari, olkapään epävakausoire

Translated in 2015 into Finnish with permission from the original English version (Copyright© 1998 (#474672) A. Kirkley MD, S. Griffin CSS) by Sami Elamo MD, MSc, Kaisa Lehtimäki MD, Juha Kukkonen MD, PhD, 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 olkapääsi fyysisiä oireita. Merkitse joka kohtaan, kuinka paljon kyseistä oiretta sinulla on ollut viimeksi kuluneen viikon aikana. Vastaa piirtämällä pystyviiva vaakajanelle.

1. Kuinka paljon kipua olkapäässä tuntuu pään yläpuolella tapahtuvissa liikkeissä?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen kipu

2. Kuinka paljon olkapäätä särkee tai jomottaa?

Ei lainkaan  Pahin mahdollinen särky

3. Kuinka heikolta (voimattomalta) olkapää tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin heikko

4. Kuinka paljon koet väsymistä (kestävyyden puutetta) olkapäässäsi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

5. Kuinka paljon olkapääsi naksuu, paukkuu tai napsuu?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

6. Kuinka jäykältä olkapääsi tuntuu?

Ei lainkaan  Erittäin jäykkä


7. Kuinka paljon olkapääsi aiheuttaa niska-/hartiaseudun kipua?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

8. Kuinka paljon olkapäässäsi on löysyys- tai sijoiltaanmenotuntemusta?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

9. Kuinka paljon joudut käyttämään muita lihaksia korvaamaan olkapään toimintaa?

En lainkaan  Erittäin paljon

10. Kuinka paljon olkapäässäsi on liikerajoitusta?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

## OSA B:


### Liikunta/vapaa-aika/työ

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

11. Kuinka paljon olkapääsi on estänyt osallistumistasi urheiluun ja vapaa-ajan toimintaan?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

12. Kuinka paljon olkapääsi on rajoittanut suoriutumistasi urheilussa ja työssä? (Jos olkapää rajoittaa sekä urheiluharrastuksia että työkykyä, arvioi sen mukaan kumpaa se rajoittaa enemmän).

Ei lainkaan  Erittäin paljon

13. Kuinka paljon joudut varomaan yläraajaasi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

14. Kuinka vaikeaa raskaiden esineiden nostaminen on hartiatason alapuolella?

Ei lainkaan  Erittäin vaikeaa

## OSA C:


### 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 pelkää kaatuvasi olkapääsi päälle?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

16. Kuinka vaikeaa sinun on pitää kuntosi niin hyvänä kuin haluat?

Ei lainkaan  Erittäin vaikeaa

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

Ei lainkaan  Erittäin vaikeaa

18. Kuinka paljon olkapääsi häiritsee nukkumista?


Ei lainkaan  Erittäin paljon

## OSA D:

### Tunteet

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

19. Kuinka paljon olet joutunut kiinnittämään huomiota olkapäähäsi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

20. Kuinka huolestunut olet siitä, että olkapääsi voisi muuttua huonommaksi?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

21. Kuinka turhautunut olet olkapääsi takia?

Ei lainkaan  Erittäin paljon

---

**KIITOS VASTAUKSISTASI**

## Olkapään epävakausindeksin (WOSI) kysymysten selitykset

### Osa A: Fyysiset oireet

#### Kysymys 1

Tarkoittaa mitä tahansa toimintaa, joka vaatii käden nostamista hartiatason yläpuolelle, kuten astioiden panemista kaappiin, hiusten laittamista, kroolaamista, katon maalausta tai pallon heittoa yläkautta.

#### Kysymys 2

Tarkoittaa jomotusta eikä hetkellistä tai äkillistä, terävää kipua.

#### Kysymys 3

Tarkoittaa voimanpuutetta, joka ilmenee yläraajaa käytettäessä.

#### Kysymys 4

Tarkoittaa, että olkapää väsy tai et pysty tekemään tiettyä asiaa yhtä pitkään kuin ennen.

#### Kysymys 5

Tarkoittaa ääniä, joita olkapäätä liikuttaessa kuuluu.

#### Kysymys 6

Tarkoittaa sitä tunnetta, että nivel ei tahdo lähteä liikkeelle. Näin saattaa käydä aamulla ylös noustessa, liikunnan jälkeen tai kun on ollut jonkin aikaa paikallaan. Tämä ei tarkoita rajoittunutta liikelaajuutta.

#### Kysymys 7

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

#### Kysymys 8

Tarkoittaa sitä, että olkapää tuntuu menevän osittain tai kokonaan sijoiltaan, lonksahdavan tai liukuvan eri suuntiin.

#### Kysymys 9

Tarkoittaa yläraajan tai selän lihasten käyttöä korvaamaan olkapään liikkeitä tai toimintaa.

#### Kysymys 10



Tarkoittaa sitä, että olkapäässä ei ole täysiä liikelaajuuksia tiettyyn suuntaan tai mihinkään suuntaan.

### Osa B: Liikunta/vapaa-aika/työ

#### Kysymys 11

Tarkoittaa sitä, oletko joutunut rajoittamaan osallistumistasi johonkin toimintaan tai lopettamaan kaiken tällaisen toiminnan.

#### Kysymys 12

Tarkoittaa mitä tahansa vaikeuksia käyttää työssä, urheilussa tai muussa vapaa-ajan toiminnassa vaadittavia erityistaitoja.

#### Kysymys 13

Tarkoittaa sitä, että tietoisesti tai tiedostamatta varot satuttamasta yläraajaasi pitämällä sitä lähellä vartaloa, suojaamalla sitä tai pitämällä kantosuojaa.

#### Kysymys 14

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

### Osa C: Elämäntapa

#### Kysymys 15

Tarkoittaa sitä, että pelkää kaatuvasi olkapääsi päälle tai sen puolen ojennetun käden varaan.

#### Kysymys 16

Tarkoittaa sitä kuntotasoja, jota ylläpidit ennen kuin olkapäävaiva alkoi. Sisältää kestävyyskunnan, voiman ja lihaskunnan heikkenemisen.

#### Kysymys 17

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

#### Kysymys 18

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

## Osa D: Tunteet

### Kysymys 19

Tarkoittaa sitä kuinka tietoinen olet koko ajan olkapäästäsi tai missä määrin otat sen huomioon ennen kuin ryhdyt mihinkään.

### Kysymys 20

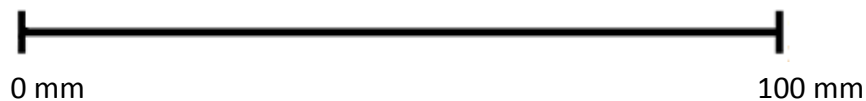
Tarkoittaa sitä kuinka huolestunut olet siitä, että olkapää muuttuisi huonommaksi eikä pysyisi ennallaan tai paranisi.

### Kysymys 21

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

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

Jokaisen WOSI-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 WOSI scoring algorithm is hereby granted to the holder of this tool for his/her personal use.

Permission to reproduce the WOSI is routinely granted by the authors to individuals and organizations for their own use. Requests for permission to reproduce the WOSI 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 Shoulder Instability: The Western Ontario Shoulder Instability Index. *AJSM* 26(6):764-772, 1998.

Translated into Finnish by:

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

OLKAPÄÄN EPÄVAKAUSINDEKSIN (WOSI) PISTEYTYS (tämän sivun täyttää WOSIn käyttäjä)

1. Mittaa etäisyys vaakajanan vasemmasta päästä, ja ilmoita pistemääränä osuus sadasta (kirjaus 0,5 mm:n tarkkuudella, vaakajanan kokonaispituus on 100 mm). Kirjoita pistemäärä sille varattuun kohtaan.

2. Voit laskea kunkin osan kokonaispistemäärän erikseen (fyysiset oireet/1000, liikunta, vapaa-aika, työ/400, elämäntapa/400, 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

$$\frac{2100 - 1625}{21} = 22,6 \%$$

21

Sama laskukaava soveltuu kuhunkin osaan.

OSA A: Fyysiset oireet

|            |  |
|------------|--|
| Kysymys 1  |  |
| Kysymys 2  |  |
| Kysymys 3  |  |
| Kysymys 4  |  |
| Kysymys 5  |  |
| Kysymys 6  |  |
| Kysymys 7  |  |
| Kysymys 8  |  |
| Kysymys 9  |  |
| Kysymys 10 |  |
| YHTEENSÄ:  |  |

OSA B: Liikunta/vapaa-aika/työ

|            |  |
|------------|--|
| Kysymys 11 |  |
| Kysymys 12 |  |
| Kysymys 13 |  |
| Kysymys 14 |  |
| YHTEENSÄ:  |  |

OSA C: Elämäntapa

|            |  |
|------------|--|
| Kysymys 15 |  |
| Kysymys 16 |  |
| Kysymys 17 |  |
| Kysymys 18 |  |
| YHTEENSÄ:  |  |

OSA D: Tunteet

|            |  |
|------------|--|
| Kysymys 19 |  |
| Kysymys 20 |  |
| Kysymys 21 |  |
| YHTEENSÄ:  |  |

KOKONAISPISTEMÄÄRÄ

|           |       |
|-----------|-------|
| OSA A:    |       |
| OSA B:    |       |
| OSA C:    |       |
| OSA D:    |       |
| YHTEENSÄ: | /2100 |

