

SPADI score

حدد (قداش) مدى الألم (الوجيعة) من 0 الى 10

10 ألم شديد 0 بدون ألم

1 في أسوء حالاته

2 عندما تنام (وقت ترقد) على الجهة أالتي تألمك (توجعك)

3 عندما تريد الوصول (وقت تحب توصل) لرف أعلى من رأسك

4 عندما تمسك (وقت تشد) كتفك أو عنقك

5 عندما تدفع (وقت تدرز) بيدك شيء

حدد (قداش) مدى الصعوبة من 0 الى 10

10 صعوبة شديدة 0 بدون صعوبة

1 غسل شعرك

2 غسل ضهرك

3 تلبس قميص (تريكو) داخلي

4 تلبس قميص (سورية) مع أزرار (مقافل) أمامية

5 تلبس سروالك

6 وضع شيء (تحط حاجة) على رف عالي

7 تحمل شيء ثقيل (تهز حاجة رزينة) (10كغ)

8 وضع شيء (تحط حاجة) في جيب سروالك الخلفي