

سیکروایلیٹک جوڑ کا سوالنامہ (Denver SI-Joint Questionnaire: DSIJQ)

علامات سے متعلق 10 نکات کا جائزہ لیا جاتا ہے (0 تا 50 پوائنٹس)، جس میں زیادہ اسکور زیادہ شدید علامات کی نشاندہی کرتا ہے۔ سیکروایلیٹک جوڑ کا درد آپ کی روزمرہ زندگی کو کس حد تک متاثر کرتا ہے؟

براہ کرم وہ خانہ (□) منتخب کریں جو آپ کے سیکروایلیٹک جوڑ کی علامات کی بہترین نمائندگی کرتا ہو۔

1: نشست

- (0) میں ہمیشہ کسی بھی کرسی پر زیادہ دیر تک بیٹھ سکتا ہوں۔
- (1) آپ ہمیشہ لمبے عرصے تک پیڈ یا تکیے والی کرسی پر بیٹھ سکتے ہیں
- (2) میں زیادہ دیر تک بیٹھ سکتا ہوں، لیکن مجھے سیکرولیک جوڑوں میں درد کی وجہ سے بار بار اپنی پوزیشن تبدیل کرنی پڑتی ہے۔
- (3) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے ایک گھنٹے سے زیادہ نہیں بیٹھ سکتا۔
- (4) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے 10 منٹ سے زیادہ نہیں بیٹھ سکتا۔
- (5) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے بیٹھنے سے قاصر ہوں۔

2: کرسی سے اٹھنا

- (0) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں کوئی درد نہیں ہے اور میں عام طور پر کرسی سے کھڑا ہوسکتا ہوں۔
- (1) مجھے سیکرولیک جوڑ میں کچھ درد ہے، لیکن میں عام طور پر کرسی سے اٹھ سکتا ہوں۔
- (2) مجھے اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں کچھ درد ہے، اس لیے مجھے آہستہ آہستہ کرسی سے اٹھنا ہوگا۔
- (3) مجھے اپنے سیکرولیک جوڑوں میں شدید درد ہے، اس لیے میں صرف کرسی سے بہت آہستہ سے اٹھ سکتا ہوں۔
- (4) سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے، میں مدد کے بغیر کرسی سے اٹھنے سے قاصر ہوں۔
- (5) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے بیٹھ بھی نہیں سکتا۔

3: چلنا

- (0) کسی بھی سطح پر طویل فاصلے تک چل سکتا ہے۔
- (1) مجھے اپنے سیکرولیک جوڑوں میں درد ہے، اس لیے میں چپٹی سطحوں پر چلنے کی کوشش کرنا ہوں۔
- (2) سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے، میں 1.5 کلومیٹر سے زیادہ چلنے سے قاصر ہوں۔
- (3) میں اپنے سیکرولیک جوڑوں میں درد کی وجہ سے 100 میٹر سے زیادہ چلنے سے قاصر ہوں۔
- (4) میرے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے مجھے چھڑی یا بیساکھی استعمال کرنی پڑتی ہے۔
- (5) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے چلنے پھرنے سے بالکل بھی قاصر ہوں۔

4: سیڑھیاں چڑھنا اور اترنا ::

- (0) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کے بغیر سیڑھیاں اوپر اور نیچے جا سکتا ہوں۔

- (1) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں درد ہے، لیکن میں سیڑھیوں سے اوپر اور نیچے جا سکتا ہوں۔
- (2) مجھے اپنے سیکرولیک جوڑوں میں درد کی وجہ سے آہستہ آہستہ سیڑھیاں اوپر اور نیچے چلنا پڑتا ہے۔
- (3) میرے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے مجھے ہینڈریل کی ضرورت ہے۔
- (4) سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے، میں ایک وقت میں صرف ایک قدم اوپر اور نیچے جا سکتا ہوں۔
- (5) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے سیڑھیاں اوپر یا نیچے جانے سے قاصر ہوں۔

5: گاڑی میں اندر اور باہر نکلنا:

- (0) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں کوئی درد نہیں ہے اور میں عام طور پر گاڑی کے اندر اور باہر نکل سکتا ہوں۔
- (1) میرے سیکرولیک جوائنٹ میں ہلکا درد ہے، لیکن میں عام طور پر گاڑی کے اندر اور باہر نکل سکتا ہوں۔
- (2) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں کچھ درد ہے، لیکن میں عام طور پر گاڑی کے اندر اور باہر نکل سکتا ہوں۔
- (3) مجھے اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں شدید درد ہے، لیکن میں عام طور پر گاڑی کے اندر اور باہر نکل سکتا ہوں۔
- (4) مجھے اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں کافی شدید درد ہے، لیکن میں مدد کے ساتھ گاڑی کے اندر اور باہر نکلنے کے قابل ہوں۔
- (5) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے گاڑی کے اندر یا باہر نہیں نکل سکتا۔

6: کمر پر جھکنا، گھٹنے ٹیکنا، اور بیٹھنا

- (0) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں کوئی درد نہیں ہے اور میں کمر، گھٹنے، اور بیٹھ کر جھک سکتا ہوں۔
- (1) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں ہلکا درد ہے، لیکن میں کمر پر جھک سکتا ہوں، گھٹنے ٹیک سکتا ہوں اور بیٹھ سکتا ہوں۔
- (2) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں کچھ درد ہے، لیکن میں کمر، گھٹنے، اور بیٹھ کر جھک سکتا ہوں۔
- (3) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں شدید درد ہے، لیکن میں کمر، گھٹنے، اور بیٹھ کر جھک سکتا ہوں۔
- (4) مجھے سیکرولیک جوڑوں میں کافی شدید درد ہے اور کمر پر جھکنے، گھٹنے ٹیکنے یا بیٹھنے پر ضرورت ہے۔ مجھے مدد کی
- (5) سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے، میں کمر، گھٹنے، یا بیٹھنے سے قاصر ہوں۔

7: چیزیں اٹھانا -

- (0) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کے بغیر بھاری چیزیں اٹھا سکتا ہوں۔
- (1) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں درد ہے، لیکن میں بھاری چیزیں اٹھا سکتا ہوں۔
- (2) مجھے اپنے سیکرولیک جوڑوں میں درد ہے اور میں فرش سے بھاری چیزیں نہیں اٹھا سکتا، لیکن میں کمر کی اونچائی سے چیزیں اٹھا سکتا ہوں، جیسے کہ میز پر۔
- (3) میرے سیکرولیک جوڑوں میں درد ہے اور میں فرش سے ہلکی چیزیں بھی اٹھانے سے قاصر ہوں، لیکن میں انہیں کمر کی اونچائی سے اٹھا سکتا ہوں، جیسے کہ میز پر۔
- (4) مجھے سیکرولیک جوائنٹ میں درد ہے اور میں صرف بہت ہلکی چیزیں اٹھا سکتا ہوں۔
- (5) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے کچھ اٹھانے یا لے جانے سے قاصر ہوں۔

8 : کام، گھر کا کام، مشاغل، سماجی زندگی

- (0) میں کام کر سکتا ہوں، گھر کا کام کر سکتا ہوں، اور جو کچھ چاہوں کر سکتا ہوں بغیر سیکرولیک جوائنٹ میں درد کے۔
- (1) مجھے سیکرولیک جوڑ میں ہلکا درد ہے، لیکن میں کام کرنے، گھر کے کام کرنے، اور جو بھی پسند کرتا ہوں کرنے کے قابل ہوں۔
- (2) مجھے سیکرولیک جوڑ میں کچھ درد ہے، لیکن میں کام کرنے، گھر کے کام کرنے، اور جو بھی پسند کرتا ہوں کرنے کے قابل ہوں۔
- (3) مجھے سیکرولیک جوڑ میں شدید درد ہے، لیکن میں کام کرنے، گھر کے کام کرنے، اور جو چاہوں وہ کرنے کے قابل ہوں۔
- (4) میرے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے، میں کام کرنے، گھر کے کام کرنے، اور وہ کام کرنے سے منع کرتا ہوں جو مجھے پسند ہے۔
- (5) میں کام نہیں کر سکتا، گھر کا کام نہیں کر سکتا، یا کچھ بھی نہیں کر سکتا جو مجھے پسند ہے کیونکہ میرے سیکرولیک جوڑ میں درد ہے۔

9 : سونا

- (0) سیکرولیک جوڑ کا درد مجھے نہیں جگاتا۔
- (1) میں کبھی کبھی اپنے سیکرولیک جوڑوں میں درد کے ساتھ جاگتا ہوں۔
- (2) میں سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے جاگتا ہوں، لیکن میں رات کو تقریباً 8 گھنٹے سو سکتا ہوں۔
- (3) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے 6 گھنٹے سے زیادہ سو نہیں سکتا۔
- (4) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے 4 گھنٹے سے زیادہ سو نہیں سکتا۔
- (5) میں اپنے سیکرولیک جوائنٹ میں درد کی وجہ سے بمشکل سو سکتا ہوں۔

10 : سیکرولیک جوڑ کا استحکام

- (0) سیکرولیک جوائنٹ غیر مستحکم محسوس نہیں کرتا ہے۔
- (1) جب آپ بہت زیادہ ورزش کرتے ہیں یا زیادہ کام کرتے ہیں، تو آپ اپنے سیکرولیک جوڑوں میں تکلیف محسوس کر سکتے ہیں۔
- (2) جب میں اپنے جسم کو جھکتا یا موڑتا ہوں تو میرا سیکرولیک جوڑ ڈھیلا یا جگہ سے باہر محسوس ہوتا ہے۔
- (3) جب میں کھڑا ہوتا ہوں یا چلتا ہوں تو میرا سیکرولیک جوڑ ڈھیلا یا جگہ سے باہر محسوس ہوتا ہے۔
- (4) اس سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے کہ میں کیا حرکت کرتا ہوں، میرا سیکرولیک جوڑ اکثر ڈھیلا یا جگہ سے باہر محسوس ہوتا ہے۔
- (5) میرا سیکرولیک جوڑ ہمیشہ ڈھیلا یا جگہ سے باہر محسوس ہوتا ہے

مجموعی اسکور: _____ / 50