

Merci de compléter ce questionnaire !

Ce questionnaire va vous aider pour apprécier votre état de santé général et vos problèmes musculo-articulaires en particulier.

C'est à vous de remplir ce questionnaire. ce n'est pas obligatoire, et les réponses resteront strictement confidentielles dans votre dossier médical.

Veuillez répondre à toutes les questions. Certaines se ressemblent, mais toutes sont différentes. Vous répondrez à 30 questions plus 4 optionnelles en relation avec le sport ou la pratique d'un instrument de musique et 4 autres en relation avec votre travail.

Il n'y a pas de réponses justes ou fausses. Si vous hésitez, donnez la réponse qui vous semble la plus adaptée. Vous pourrez inscrire des commentaires à la dernière page. Votre médecin lira tous vos commentaires, ainsi n'hésitez pas à en faire autant que vous le souhaitez.

Ce questionnaire a été développé par la Commission des Accidents du Travail de l'Ontario (Canada) et Il a été traduit en français et validé par

Inscrivez votre nom :

vosre no de dossier : hopital:

la date :

Mise en page et diffusé par le Groupe Manus Québec.

Instructions.

Ce questionnaire s'intéresse à ce que vous ressentez et à vos possibilités d'accomplir certaines activités. Veuillez répondre à **toutes les questions** en considérant vos possibilités **au cours des 7 derniers jours**. Si vous n'avez pas eu l'occasion de pratiquer certaines de ces activités au cours des 7 derniers jours, veuillez entourer la réponse qui vous semble la plus exacte si vous aviez dû faire cette tâche. Le côté n'a pas d'importance. Veuillez répondre en fonction du résultat final, sans tenir compte de la façon dont vous y arrivez.

Veuillez évaluer votre capacité à réaliser les activités suivantes **au cours des 7 derniers jours**. (Entourez une seule réponse par ligne.)

	Aucune difficulté	Difficulté légère	Difficulté moyenne	Difficulté importante	Impossible
37. Dévisser un couvercle serré ou neuf	1	2	3	4	5
38. Ecrire	1	2	3	4	5
39. Tourner une clé dans une serrure	1	2	3	4	5
40. Préparer un repas	1	2	3	4	5
41. Ouvrir un portail ou une lourde porte en la poussant	1	2	3	4	5
42. Placer un objet sur une étagère au-dessus de votre tête	1	2	3	4	5
43. Effectuer de tâches ménagères lourdes (nettoyage des sols ou des murs)	1	2	3	4	5
44. Jardiner, s'occuper des plantes (fleurs et arbustes)	1	2	3	4	5
45. Faire un lit	1	2	3	4	5
46. Porter des sacs de provision ou une mallette	1	2	3	4	5
47. Porter un objet lourd (supérieur à 5 Kg ou 11 livres)	1	2	3	4	5
48. Changer une ampoule en hauteur	1	2	3	4	5
49. Se laver ou se sécher les cheveux	1	2	3	4	5

Veillez évaluer votre capacité à réaliser les activités suivantes **au cours des 7 derniers jours**.(Entourez une seule réponse par ligne.)

	Aucune difficulté	Difficulté légère	Difficulté moyenne	Difficulté importante	Impossible
50. Se laver le dos	1	2	3	4	5
51. Enfiler un pull-over (chandail)	1	2	3	4	5
52. Couper la nourriture avec un couteau	1	2	3	4	5
53. Activités de loisir sans gros effort (jouer aux cartes, tricoter, etc...)	1	2	3	4	5
54. Activités de loisir nécessitant une certaine force ou avec des chocs au niveau de l'épaule, du bras ou de la main (bricolage, tennis, golf, etc...)	1	2	3	4	5
55. Activités de loisir nécessitant toute la liberté de mouvement (badminton, lancer de balle, pêche, Frisbee, etc...)	1	2	3	4	5
56. Déplacements (transports)	1	2	3	4	5
57. Vie sexuelle	1	2	3	4	5

58. **Pendant les 7 derniers jours**, à quel point votre épaule, votre bras ou votre main a-t-elle gêné vos relations avec votre famille, vos amis ou vos voisins ?
(entourez une seule réponse)

1 Pas du tout 2 légèrement 3 moyennement 4 beaucoup 5 extrêmement

59. Avez-vous été limité dans votre travail ou une de vos activités quotidiennes habituelles du fait (en raison, par) de problèmes à votre épaule, votre bras ou votre main ?
(entourez une seule réponse)

1 Pas du tout limité 2 légèrement limité 3 moyennement limité 4 très limité 5 incapable

Veillez évaluer la sévérité des symptômes suivants durant **les 7 derniers jours**.
(entourez une réponse pour chacune des questions)

		Aucune	légère	moyenne	importante	extrême
60.	Douleur de l'épaule, du bras ou de la main	1	2	3	4	5
61.	Douleur de l'épaule, du bras ou de la main en pratiquant une activité particulière. Précisez cette activité:	1	2	3	4	5
62.	Picotements ou fourmillements douloureux de l'épaule, du bras ou de la main	1	2	3	4	5
63.	Faiblesse du bras, de l'épaule ou de la main	1	2	3	4	5
64.	Raideur du bras, de l'épaule ou de la main	1	2	3	4	5
65.	Pendant les 7 derniers jours , votre sommeil a-t-il été perturbé par une douleur de votre épaule, de votre bras ou de votre main ? (entourez une seule réponse)					
	1 Pas du tout	2 un peu	3 moyennement	4 très perturbé	5 insomnie complète	
66.	"Je me sens moins capable, moins confiant ou moins utile à cause de mon problème de mon épaule, de mon bras ou de ma main"					
	1 Pas d'accord du tout	2 pas d'accord	3 ni d'accord ni pas d'accord	4 d'accord	5 tout à fait d'accord	

Les questions suivantes concernent la gêne occasionnée par votre épaule, votre bras ou votre main lorsque vous jouez d'un instrument ou que vous pratiquez un sport ou les deux. si vous pratiquez plusieurs sports ou plusieurs instruments (ou les deux), vous êtes priés de répondre en fonction de l'activité qui est la plus importante pour vous.

Indiquez le sport ou l'instrument qui est le plus important pour vous :

Entourez 1 seule réponse par ligne, considérant vos possibilités durant les 7 derniers jours.

Avez-vous eu des difficultés :

	Aucune difficulté	Difficulté légère	Difficulté moyenne	Difficulté importante	Impossible
Ars1. Pour pratiquer votre sport ou jouer de votre instrument avec votre technique habituelle	1	2	3	4	5
Ars2. Pour pratiquer votre sport ou jouer de votre instrument à cause des douleurs de votre épaule, de votre bras ou de votre main	1	2	3	4	5
Ars3. Pour pratiquer votre sport ou jouer de votre instrument aussi bien que vous le souhaitez	1	2	3	4	5
Ars4. Pour passer le temps habituel à pratiquer votre sport ou jouer de votre instrument	1	2	3	4	5

Les questions suivantes concernent la gêne occasionnée par votre épaule, votre bras ou votre main au cours de votre travail.

Mentionnez votre travail :

Entourez la réponse qui, sur chacune des lignes, décrit le plus précisément vos possibilités **durant les 7 derniers jours**.

Si vous n'avez pas pu travailler pendant cette période, considérez comme "impossible" les quatre propositions suivantes.

Avez-vous eu des difficultés :

	Aucune difficulté	Difficulté légère	Difficulté moyenne	Difficulté importante	Impossible
Labor1. Pour travailler en utilisant votre technique habituelle	1	2	3	4	5
Labor2. Pour travailler comme d'habitude à cause de la douleur de votre épaule, de votre bras ou de votre main	1	2	3	4	5
Labor3. Pour travailler aussi bien que vous le souhaitez	1	2	3	4	5
Labor4. Pour passer le temps habituellement consacré à votre travail	1	2	3	4	5