

Neck School - Programma Toso - Prevenzione della cervicalgia

CIR - Cervicalgia Indice Rischio

Punteggio che esprime le probabilità di insorgenza della cervicalgia

Il questionario elenca i fattori di rischio che provocano cervicalgia.

Compilandolo potrai comprendere quante probabilità hai di soffrire di cervicalgia e conoscere i fattori di rischio a cui sei esposto **quotidianamente**, per focalizzarli e provare a rimuoverli o almeno ridurli.

| A) Fattori di rischio dovuti a insufficiente conoscenza della colonna vertebrale | Risposta | Punteggio | |
|--|---------------|-----------|--|
| 1. Sai spiegare che cosa sono le lordosi, lombare e cervicale, e a che cosa servono? | si | 0 | |
| | no | 10 | |
| 2. Sai mantenere le lordosi, lombare e cervicale, nelle posture, nei movimenti e durante gli sforzi? | si | 0 | |
| | no | 10 | |
| 3. Sai spiegare che cosa sono i dischi intervertebrali e come si comportano nei movimenti della colonna vertebrale? | si | 0 | |
| | no | 10 | |
| B) Fattori di rischio dovuti a posture e movimenti | | | |
| 4. Quante ore normalmente trascorri in posizione seduta (fai la somma delle ore in cui stai seduto sul lavoro, in auto, sui mezzi di trasporto e nel tempo libero)? N.B. vanno considerate anche le ore trascorse in posizione seduta praticando attività motorie come ciclismo e canoa | Meno di 4 ore | 0 | |
| | Da 4 a 7 ore | 5 | |
| | Da 7 a 10 ore | 10 | |
| | Più di 10 ore | 20 | |
| 5. Lavori in piedi, fermo e curvo sul piano di lavoro (operai alla catena di montaggio, parrucchieri, dentisti, chirurghi in sala operatoria, cuochi, casalinghe che stirano, lavano, cucinano)? | Meno di 1 ora | 0 | |
| | Da 1 a 4 ore | 5 | |
| | Da 4 a 6 ore | 15 | |
| | Più di 6 ore | 20 | |
| 6. Quante ore normalmente trascorri con il collo flesso, cioè con la testa china in avanti? Fai la somma delle ore in cui stai con il collo flesso sul lavoro, nel tempo libero (al computer, leggendo, guardando il televisore, cucendo, lavorando a maglia) compreso il tempo dedicato ai messaggi sul cellulare | Meno di 4 ore | 0 | |
| | Da 4 a 7 ore | 10 | |
| | Da 7 a 10 ore | 20 | |
| | Più di 10 ore | 40 | |
| 7. Quando parli al telefono ti capita spesso di stringerlo tra orecchio e spalla? | no | 0 | |
| | si | 30 | |
| 8. Ti capita spesso di tenere la testa ruotata su di un lato (chi lavora al computer con il monitor posto lateralmente oppure chi suona il violino o il flauto traverso)? | no | 0 | |
| | si | 20 | |
| 9. Posizione di riposo notturna: dormi abitualmente sul fianco in posizione fetale con il collo flesso? | no | 0 | |
| | si | 20 | |
| 10. Posizione di riposo notturna: dormi con due cuscini o con un cuscino alto che mantiene la testa più alta del torace? | no | 0 | |
| | si | 20 | |

| C) Fattori di rischio dovuti a stress da vibrazioni | | | |
|--|---------------|----|--|
| 11. Guidi moto, auto, autobus, autotreni, aerei o altri veicoli a motore come macchine agricole, trattori, carrelli elevatori, escavatori? | Meno di 2 ore | 0 | |
| | Da 2 a 4 ore | 5 | |
| | Da 4 a 6 ore | 15 | |
| | Più di 6 ore | 20 | |
| D) Fattori di rischio dovuti a stress psicologici | | | |
| 12. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di ansia o tensione muscolare o stress | | | |
| 13. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di depressione o scoraggiamento o esaurimento | | | |
| 14. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali condizioni di irritabilità o intolleranza o ipersensibilità | | | |
| 15. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 eventuali disturbi del sonno, fatica a prendere sonno o risvegli notturni | | | |
| 16. Esprimi con un punteggio da 0 a 10 l'eventuale presenza di insoddisfazione della tua vita o del tuo lavoro | | | |
| 17. Conosci il tuo diaframma e sai utilizzarlo mentre respiri? | si | 0 | |
| | no | 20 | |
| E) Fattori di rischio dovuti allo stile di vita | | | |
| 18. Pratichi attività motorie o sportive con regolarità? | si | 0 | |
| | no | 15 | |
| 19. Cammini a passo svelto almeno mezz'ora al giorno o corri almeno mezz'ora per 3 giorni la settimana? | si | 0 | |
| | no | 15 | |
| 20. Consumi più di 2 tazzine di caffè tutti i giorni? | si | 10 | |
| | no | 0 | |
| 21. Fumi? | si | 10 | |
| | no | 0 | |
| F) Sezione supplementare per gli atleti praticanti attività sportiva agonistica | | | |
| 22. Pratichi in modo agonistico attività sportive che richiedono l'uso del casco in una posizione aerodinamica: motociclismo, ciclismo, pattinaggio di velocità, sci alpino, bob, slittino? Oppure altri sport che possono sollecitare negativamente il collo: automobilismo, tuffi, lotta, calcio (colpi di testa)? | si | 20 | |
| | no | 0 | |
| 23. Sai eseguire correttamente gli esercizi di compenso per riequilibrare le strutture del collo al termine degli allenamenti e delle gare? | si | 0 | |
| | no | 20 | |
| | Totale | | |

Punteggio totale e livello di rischio di cervicalgia

| | | | |
|-----------|-----------------------------|-----------|----------------------------------|
| 10 - 40 | Minimo livello di rischio | 41 - 90 | Livello leggero di rischio |
| 91 - 130 | Livello moderato di rischio | 131 - 180 | Livello considerevole di rischio |
| 181 - 220 | Livello elevato di rischio | Oltre 220 | Livello molto elevato di rischio |