

IKDC subjektiv kne-evaluering

SYMPTOMER*:

*Grader symptomene etter det høyeste aktivitetsnivået du tror du kan fungere på uten nevneverdige symptomer, selv om du ikke faktisk utfører aktivitetene på dette nivået.

- Hva er høyeste grad av aktivitet du kan utføre uten nevneverdige smerter i kneet?
 - Veldig anstrengende aktiviteter som å hoppe eller vri deg rundt som i basketball eller fotball
 - Anstrengende aktiviteter som tungt fysisk arbeid, stå på ski eller spille tennis.
 - Middels anstrengende aktiviteter som moderat fysisk arbeid, løping eller jogging.
 - Lette aktiviteter som å gå, husarbeid eller hagearbeid.
 - Ikke i stand til å utføre noen av de ovennevnte aktivitetene på grunn av smerter i kneet
- Hvor ofte har du kjent smerter i løpet av de siste fire ukene, eller siden skaden?

| | | | | | | | | | | | | |
|-------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------|
| Aldri | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Konstant |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- Hvis du kjenner smerter, hvor sterke er de?

| | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------|
| Ingen smerte | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | Verst tenkelige smerte |
| | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
- Hvor stivt eller opphovnet har kneet ditt vært i løpet av de siste fire ukene, eller siden skaden?
 - Ikke i det hele tatt
 - Mildt
 - Moderat
 - Svært
 - Ekstremt
- Hva er høyeste grad av aktivitet du kan utføre uten nevneverdig opphovning av kneet?
 - Veldig anstrengende aktiviteter som å hoppe eller vri deg rundt som i basketball eller fotball
 - Anstrengende aktiviteter som tungt fysisk arbeid, stå på ski eller spille tennis.
 - Middels anstrengende aktiviteter som moderat fysisk arbeid, løping eller jogging.
 - Lette aktiviteter som å gå, husarbeid eller hagearbeid.
 - Ikke i stand til å utføre noen av de ovennevnte aktivitetene på grunn av opphovningen i kneet
- Har kneet ditt låst seg eller hengt seg opp i løpet av de siste fire ukene, eller siden skaden?

0Ja 1Nei
- Hva er høyeste grad av aktivitet du kan utføre uten at kneet ditt gir ordentlig etter?
 - Veldig anstrengende aktiviteter som å hoppe eller vri deg rundt som i basketball eller fotball
 - Anstrengende aktiviteter som tungt fysisk arbeid, stå på ski eller spille tennis.
 - Middels anstrengende aktiviteter som moderat fysisk arbeid, løping eller jogging.
 - Lette aktiviteter som å gå, husarbeid eller hagearbeid.
 - Ikke i stand til å utføre noen av de ovennevnte aktivitetene på grunn av at kneet gir etter

