

استبانة اللجنة الدولية للتقييم الذاتي لوظائف الركبة (IKDC)

أجب عن كل سؤال بوضع علامة (√) واحدة على الإجابة المناسبة أمام كل سؤال، وإذا كنت غير متأكد من الإجابة الرجاء وضع أقرب إجابة ممكنة.

الأعراض:

قيم الأعراض من خلال أعلى مستوى نشاط بدني تعتقد أن باستطاعتك القيام به دون الشعور بأعراض شديدة، حتى لو لم تكن فعلياً تقوم بنشاطات بهذا المستوى.

1. ما هو أعلى مستوى من النشاط البدني يمكنك القيام به بدون الشعور بألم شديد في الركبة؟
 الأنشطة الشاقة جداً مثل القفز أو الدوران كما هو الحال في كرة السلة أو كرة القدم. 4
 الأنشطة الشاقة مثل النشاط البدني العالي، التزلج أو التنس. 3
 الأنشطة المعتدلة مثل النشاط البدني المعتدل، الجري أو الهرولة. 2
 الأنشطة الخفيفة مثل المشي، الأعمال المنزلية أو الأعمال الوظيفية. 1
 غير قادر على أداء أي من الأنشطة المذكورة أعلاه بسبب آلام الركبة. 0

2. خلال الأربعة أسابيع الماضية، أو منذ إصابتك، كم مرة تشعر بالآلام في الركبة؟

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
مستمر	<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"/>	أبداً

3. إذا كنت تشعر بالآلام، ما شدتها؟

	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0	
أسوأ ألم ممكن تخيله	<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"/>	لا يوجد ألم

4. خلال الأربعة أسابيع الماضية، أو منذ إصابتك، ما مدى تصلب أو تورم ركبتك؟

- لا يوجد 4
- بسيط 3
- متوسط 2
- شديد 1
- شديد جداً 0

5. ما هو أعلى مستوى من النشاط البدني يمكنك القيام به من دون تورم وانتفاخ ملحوظ في الركبة؟

- الأنشطة الشاقة جداً مثل القفز أو الدوران كما هو الحال في كرة السلة أو كرة القدم. 4
- الأنشطة الشاقة مثل النشاط البدني العالي، التزلج أو التنس. 3
- الأنشطة المعتدلة مثل النشاط البدني المعتدل، الجري أو الهرولة. 2
- الأنشطة الخفيفة مثل المشي، الأعمال المنزلية أو الأعمال الوظيفية. 1
- غير قادر على أداء أي من الأنشطة المذكورة أعلاه بسبب تورم الركبة. 0

6. خلال الأربعة أسابيع الماضية، أو منذ إصابتك، هل توقفت (صلبت) ركبتك بشكل مفاجئ أثناء الحركة؟

- نعم 0
- لا 1

7. ما هو أعلى مستوى من النشاط البدني يمكنك القيام به من دون خروج الركبة من مكانها بشكل ملحوظ؟

- الأنشطة الشاقة جداً مثل القفز أو الدوران كما هو الحال في كرة السلة أو كرة القدم. 4
- الأنشطة الشاقة مثل النشاط البدني العالي، التزلج أو التنس. 3
- الأنشطة المعتدلة مثل النشاط البدني المعتدل، الجري أو الهرولة. 2
- الأنشطة الخفيفة مثل المشي، الأعمال المنزلية أو الأعمال الوظيفية. 1
- غير قادر على أداء أي من الأنشطة المذكورة أعلاه بسبب خروج الركبة من مكانها. 0

طريقة احتساب الدرجة لاستبانة اللجنة الدولية للتقييم الذاتي لوظائف الركبة

يتم تسجيل الإجابات على كل سؤال، حيث يتم إعطاء درجة 0 للإجابات التي تمثل أدنى مستوى من الوظائف أو أعلى مستوى من الأعراض.

على سبيل المثال السؤال الأول يقيم أعلى مستوى من النشاط بدون الشعور بالألم يتم احتساب الدرجة فيه من 0 للإجابة (غير قادر على أداء أي من الأنشطة المذكورة أعلاه بسبب آلام الركبة) وعلى درجة 4 للإجابة (الأنشطة الشاقة جداً مثل القفز أو الدوران كما هو الحال في كرة السلة أو كرة القدم).

أما بالنسبة للسؤال الثاني الذي يقيم تكرار الشعور بالألم خلال الأسابيع الأربعة الماضية، فإن الدرجة تحتسب عكس ذلك بحيث يحتسب 0 للإجابة (مستمر) ويتم احتساب 10 للإجابة (أبداً).

بالنسبة للسؤال الثالث يتم احتساب 0 للإجابة (أسوأ ألم ممكن تخيله) واحتساب 10 للإجابة (لا يوجد ألم).

ملاحظة: لا يتم احتساب إجابة السؤال العاشر الفقرة أ (وظائف الركبة قبل الإصابة) في المجموع النهائي.

يتم احتساب الدرجة النهائية للاستبانة من خلال جمع درجات جميع الإجابات ثم تحويل النتيجة لمقياس يتراوح بين 0 و 100 عن طريق احتساب الدرجة لجميع الأسئلة وتقسيمها على أعلى درجة ممكنة وهي 87 وضرب الناتج في 100:

$$\text{درجة IKDC} = \frac{\text{مجموع الدرجات}}{\text{أعلى درجة ممكنة}} \times 100$$

وهكذا، إذا كان مجموع الدرجات لجميع الأسئلة هو 45 سيتم احتساب الدرجة كالتالي:

$$\text{درجة IKDC} = \frac{45}{87} \times 100$$

$$\text{درجة IKDC} = 51.7$$

يتم تفسير النتيجة على أنها مقياس وظيفي الركبة، بحيث أن أعلى الدرجات تمثل مستوى أعلى من وظائف الركبة ومستوى أقل من الأعراض.

وتفسر النتيجة 100 على أنها عدم وجود قصور في النشاط اليومي أو النشاط الرياضي وغياب الأعراض.

يمكن حساب درجة التقييم الذاتي لوظائف الركبة عند وجود إجابات على 90% على الأقل من الأسئلة (أي الإجابة على 16 سؤال على الأقل). ويتم احتساب النتيجة كالتالي: (مجموع العناصر المكتملة / الحد الأقصى لمجموع العناصر المكتملة) * 100.

يوجد جدول لاحتساب الدرجة متوفر على الموقع: www.sportsmed.org/research/index.asp