

ΑΘΛΗΤΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ:**8. Ποιο είναι το υψηλότερο επίπεδο δραστηριότητας που μπορείτε να λάβετε μέρως τακτικά;**

- Πολύ έντονες δραστηριότητες όπως άλματα ή στροφικές κινήσεις όπως στο μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο
- Έντονες δραστηριότητες όπως βαριά σωματική εργασία, σκι ή τέννις
- Μέτριας έντασης δραστηριότητες όπως μέτρια σωματική εργασία, τρέξιμο ή αργό τρέξιμο
- Ελαφρές δραστηριότητες όπως περπάτημα, εργασία στο σπίτι ή τον κήπο
- Ανίκανος/-η να εκτελέσει οποιαδήποτε από τις παραπάνω δραστηριότητες λόγω του γόνατος

9. Πως επηρεάζει το γόνατό σας την ικανότητά σας να:

		Καθόλου δύσκολο	Ελάχιστα δύσκολο	Μετρίως δύσκολο	Εξαιρετικά δύσκολο	Αδύνατο
α.	Ανεβαίνετε σκάλες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
β.	Κατεβαίνετε σκάλες	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
γ.	Γονατίζετε στο γόνατό σας	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
δ.	Κάνετε βαθύ κάθισμα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ε.	Κάθεστε με το γόνατό σας λυγισμένο	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
στ.	Σηκώνεστε από καρέκλα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ζ.	Τρέχετε στην ευθεία	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
η.	Κάνετε άλμα και να προσγειώνεστε στο προσβεβλημένο πόδι	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
θ.	Σταματάτε και να ξεκινάτε απότομα	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Λειτουργικότητα:**10. Πως θα βαθμολογούσατε την λειτουργικότητα του γόνατος σας σε κλίμακα από το 0 έως το 10 με το 10 να είναι η φυσιολογική, άριστη λειτουργικότητα και το 0 να είναι η πλήρης ανικανότητα εκτέλεσης οποιωνδήποτε από τις συνήθεις καθημερινές δραστηριότητες σας οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν και αθλητικές δραστηριότητες;**

ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΠΡΙΝ ΤΟΝ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΑΣ:

Δεν μπορούν να εκτελεστούν
καθημερινές δραστηριότητες

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Κανένας περιορισμός
σε καθημερινές δραστηριότητες

ΠΑΡΟΥΣΑ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ ΣΑΣ:

Δεν μπορούν να εκτελεστούν
καθημερινές δραστηριότητες

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Κανένας περιορισμός
σε καθημερινές δραστηριότητες

Οδηγίες Βαθμολόγησης της 2000 IKDC Υποκειμενικής Φόρμας Αξιολόγησης Γόνατος

Έχουν ερευνηθεί αρκετές μέθοδοι βαθμολόγησης της IKDC Υποκειμενικής Φόρμας Αξιολόγησης Γόνατος. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άθροισμα των βαθμών κάθε ερωτήματος ήταν εξίσου καλό με άλλες πιο σύνθετες μεθόδους βαθμολόγησης.

Οι απαντήσεις σε κάθε ερώτημα βαθμολογούνται χρησιμοποιώντας μια κατηγορική μέθοδο έτσι ώστε ο βαθμός 1 να δίνεται σε απαντήσεις που αντιπροσωπεύουν το χαμηλότερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας ή το πλέον υψηλό επίπεδο συμπτωμάτων. Για παράδειγμα, το ερώτημα 1, που σχετίζεται με το υψηλότερο επίπεδο δραστηριότητας χωρίς σημαντικό πόνο βαθμολογείται με 1 για την απάντηση "Ανίκανος/-η να εκτελέσει κάποια από τις παραπάνω δραστηριότητες λόγω του γόνατος" και με 5 για την απάντηση "Πολύ έντονες δραστηριότητες όπως άλματα ή στροφικές κινήσεις όπως στο μπάσκετ ή το ποδόσφαιρο". Για το ερώτημα 2, το οποίο σχετίζεται με τη συχνότητα του πόνου κατά τις προηγούμενες 4 εβδομάδες, η απάντηση "Διαρκώς" βαθμολογείται με 1 και "Ποτέ" βαθμολογείται με 11.

Η IKDC Υποκειμενική Φόρμα Αξιολόγησης Γόνατος βαθμολογείται αθροίζοντας τους βαθμούς των ατομικών ερωτημάτων και έπειτα μετατρέπεται ο συνολικός βαθμός σε μια κλίμακα εύρους από 0 έως 100. **Σημείωση:** Η απάντηση στο ερώτημα 10 "Λειτουργικότητα Πριν τον Τραυματισμό στο Γόνατο" δεν περιλαμβάνεται στο συνολικό βαθμό. Τα βήματα για τη βαθμολόγηση της IKDC Υποκειμενικής Φόρμας Αξιολόγησης Γόνατος είναι τα ακόλουθα:

1. Βαθμολογήστε την κάθε απάντηση του ατόμου που συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο, έτσι ώστε ο χαμηλότερος βαθμός να αντιπροσωπεύει το χαμηλότερο δυνατό επίπεδο λειτουργικότητας ή το πλέον υψηλό επίπεδο συμπτωμάτων.
2. Υπολογίστε τον ανεπεξέργαστο βαθμό αθροίζοντας τις απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα με εξαίρεση την απάντηση στο ερώτημα 10 "Λειτουργικότητα Πριν τον Τραυματισμό στο Γόνατο".
3. Μετατρέψτε τον ανεπεξέργαστο βαθμό σε κλίμακα από το 0 έως το 100 με τον ακόλουθο τρόπο:

$$\text{Βαθμός IKDC} = \left[\frac{\text{Ανεπεξέργαστος Βαθμός} - \text{Χαμηλότερος Δυνατός Βαθμός}}{\text{Εύρος Βαθμών}} \right] \times 100$$

Όπου ο χαμηλότερος δυνατός βαθμός είναι 18 και το εύρος των πιθανών βαθμών είναι 87. Έτσι, εάν το άθροισμα των βαθμών για τα 18 ερωτήματα είναι 60, ο βαθμός του IKDC υπολογίζεται με τον ακόλουθο τρόπο:

$$\text{Βαθμός IKDC} = \left[\frac{60 - 18}{87} \right] \times 100$$

$$\text{Βαθμός IKDC} = 48.3$$

Ο βαθμός που προκύπτει μετά τη μετατροπή μεταφράζεται ως μέτρο της λειτουργικότητας ούτως ώστε οι υψηλότερες βαθμολογίες να αντιπροσωπεύουν υψηλότερα επίπεδα λειτουργικότητας και χαμηλότερα επίπεδα συμπτωμάτων. Ο βαθμός 100 μεταφράζεται ως κανένας περιορισμός κατά τις καθημερινές δραστηριότητες ή αθλητικές δραστηριότητες και απουσία συμπτωμάτων.

Ο βαθμός της IKDC Υποκειμενικής Φόρμας Αξιολόγησης Γόνατος μπορεί να υπολογιστεί ακόμα και σε περίπτωση που δεν έχουν απαντηθεί όλα τα ερωτήματα, αρκεί να έχει απαντηθεί τουλάχιστον το 90% των ερωτημάτων (δηλαδή, να έχουν δοθεί απαντήσεις για τουλάχιστον 16 ερωτήματα). Για να υπολογιστεί ο ανεπεξέργαστος βαθμός της IKDC όταν δεν έχουν απαντηθεί όλα τα ερωτήματα, αντικαταστήστε με το μέσο όρο της βαθμολογίας για τα ερωτήματα που απαντήθηκαν εκείνων που δεν έχουν απαντηθεί. Αφού υπολογιστεί ο ανεπεξέργαστος βαθμός της IKDC, μετατρέπεται στον βαθμό της IKDC Υποκειμενικής Φόρμας Αξιολόγησης Γόνατος όπως περιγράφηκε παραπάνω.