

Oxford Knee Score (OKS)

Ελληνική Έκδοση

Πριν τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου παρακαλώ συμπληρώστε τα ακόλουθα:-

Σημερινή Ημερομηνία:

H	H	M	M	2	0		
				E	T	O	Σ

Σε ποια πλευρά του σώματος σας είναι το προσβεβλημένο γόνατο **για το οποίο λαμβάνετε θεραπεία;**

Αριστερά ☐

Δεξιά ☐

Και οι δύο ☐

Εάν είπατε «και οι δύο», παρακαλώ συμπληρώστε το πρώτο ερωτηματολόγιο σκεπτόμενος/η τη δεξιά πλευρά. Ένα δεύτερο ερωτηματολόγιο, για την αριστερή πλευρά, θα ακολουθήσει.

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΓΟΝΑΤΟ ΣΑΣ

Σημειώστε (✓) ένα κουτάκι για κάθε ερώτηση.

1. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Πως θα περιγράφατε τον πόνο που συνήθως έχετε στο γόνατο σας;

Καθόλου πόνος	Πολύ ήπιος	Ήπιος	Μέτριος	Έντονος
☐	☐	☐	☐	☐

2. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Είχατε δυσκολία να κάνετε μπάνιο ή να σκουπιστείτε μετά, εξαιτίας του γόνατος σας;

Καμία δυσκολία	Ελάχιστη δυσκολία	Μέτρια δυσκολία	Πάρα πολύ μεγάλη δυσκολία	Αδύνατον να το κάνω
☐	☐	☐	☐	☐

3. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Είχατε δυσκολία να μπειτε και να βγείτε από το αυτοκίνητο ή άλλο μέσο μεταφοράς, εξαιτίας του γόνατος σας; (οποιοδήποτε τείνετε να χρησιμοποιήσετε)

Καμία δυσκολία	Ελάχιστη δυσκολία	Μέτρια δυσκολία	Πάρα πολύ μεγάλη δυσκολία	Αδύνατον να το κάνω
☐	☐	☐	☐	☐

4. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Για πόσο χρόνο ήσασταν σε θέση να περπατήσετε πριν ο πόνος στο γόνατο γίνει έντονος (με ή χωρίς βοήθεια, π.χ. με περπατούρα ή μπαστούνι);

Καθόλου πόνος για 30 λεπτά ή και παραπάνω	16 με 30 λεπτά	5 με 15 λεπτά	Γύρω από το σπίτι μόνο	Καθόλου
☐	☐	☐	☐	☐

5. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Μετά από ένα γεύμα (καθισμένος/η στο τραπέζι), πόσο επώδυνο ήταν για εσάς να σηκωθείτε όρθιος/α από την καρέκλα εξαιτίας του γόνατος σας;

Καθόλου επώδυνο	Ελαφρά επώδυνο	Μέτρια επώδυνο	Πολύ επώδυνο	Ανυπόφορο
☐	☐	☐	☐	☐

6. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...

Είχατε δυσκολία στην βάδιση (κουτσαίνετε) εξαιτίας του γόνατος σας;

Σπάνια/ ποτέ	Μερικές φορές ή μόνο στην αρχή	Συχνά, όχι μόνο στην αρχή	Τις περισσότερες φορές	Συνέχεια
☐	☐	☐	☐	☐

7. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Μπορείτε να γονατίσετε και μετά να σηκωθείτε όρθιος/α;**

Ναι, εύκολα	Με λίγη δυσκολία	Με πολύ δυσκολία	Με πάρα πολύ δυσκολία	Όχι, αδύνατον να το κάνω
☐	☐	☐	☐	☐

8. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Ο πόνος στο γόνατο, σας ενόχλησε κατά τη διάρκεια της νύχτας στο κρεβάτι;**

Καμία νύχτα	Μόνο 1-2 νύχτες	Μερικές νύχτες	Τις περισσότερες νύχτες	Κάθε νύχτα
☐	☐	☐	☐	☐

9. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Σε τι βαθμό ο πόνος στο γόνατο σας έχει επηρεάσει τη καθημερινή σας εργασία, συμπεριλαμβανομένης και της εργασίας στο σπίτι (π.χ. οικιακά);**

Καθόλου	Σε μικρό βαθμό	Σε μέτριο βαθμό	Σε μεγάλο βαθμό	Σε μέγιστο βαθμό
☐	☐	☐	☐	☐

10. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Είχατε νιώσει το γόνατο σας να «φεύγει» ή να μην σας κρατάει;**

Σπάνια/ποτέ	Μερικές φορές ή μόνο στην αρχή	Συχνά, όχι μόνο στην αρχή	Τις περισσότερες φορές	Συνέχεια
☐	☐	☐	☐	☐

11. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Μπορείτε να κάνετε τα ψώνια του σπιτιού σας μόνος/ η σας;**

Ναι, εύκολα	Με λίγη δυσκολία	Με πολύ δυσκολία	Με πάρα πολύ δυσκολία	Όχι, αδύνατον να το κάνω
☐	☐	☐	☐	☐

12. Τις τελευταίες 4 εβδομάδες...**Μπορείτε να κατέβετε έναν όροφο με τις σκάλες;**

Ναι, εύκολα	Με λίγη δυσκολία	Με πολύ δυσκολία	Με πάρα πολύ δυσκολία	Όχι, αδύνατον να το κάνω
☐	☐	☐	☐	☐

Τελικά, παρακαλώ ελέγξτε ότι έχετε απαντήσει όλες τις ερωτήσεις.**Ευχαριστώ πάρα πολύ.**