

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΟΝΟΣ ΣΤΗ ΠΡΟΣΘΙΑ ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΤΟΥ ΓΟΝΑΤΟΣ (Κωδικός φύλλου: _____)

Ονοματεπώνυμο: _____ Ημερομηνία: _____

Ηλικία: _____

Γόνατο: Α/Δ

Διάρκεια των Συμπτωμάτων: _____ έτη _____ μήνες

Για κάθε ερώτηση κυκλώστε την πιο πρόσφατη επιλογή (γράμμα), που αντιστοιχεί στα συμπτώματα του γόνατός σας.

1. Χωλότητα στη βάδιση

- α) Καθόλου (5)
- β) Ελαφριά ή Περιοδική (3)
- γ) Συνεχή (0)

2. Φόρτιση στη βάδιση

- α) Πλήρης στήριξη χωρίς πόνο (5)
- β) Επώδυνη (3)
- γ) Φόρτιση αδύνατη (0)

3. Βάδιση

- α) Απεριόριστη (5)
- β) Περισσότερο από 2 km (3)
- γ) 1-2 km (2)
- δ) Ανικανότητα (0)

4. Σκαλοπάτια

- α) Καμία δυσκολία (10)
- β) Ελαφρύς πόνος όταν κατεβαίνει (8)
- γ) Πόνος όταν κατεβαίνει και όταν ανεβαίνει (5)
- δ) Ανικανότητα (0)

5. Βαθύ κάθισμα

- α) Καμία δυσκολία (5)
- β) Επαναλαμβανόμενο βαθύ κάθισμα επώδυνο (4)
- γ) Επώδυνο κάθε φορά (3)
- δ) Εφικτό με μερική φόρτιση (2)
- ε) Ανικανότητα (0)

6. Τρέξιμο

- α) Καμία δυσκολία (10)
- β) Πόνος μετά από τα 2 km (8)
- γ) Ελαφρύς πόνος από την έναρξη (6)
- δ) Έντονος πόνος (3)
- ε) Ανικανότητα (0)

7. Άλματα

- α) Καμία δυσκολία (10)
- β) Ελαφρά δυσκολία (7)
- γ) Συνεχής πόνος (2)
- δ) Ανικανότητα (0)

8. Παρατεταμένο κάθισμα με τα γόνατα λυγισμένα

- α) Καμία δυσκολία (10)
- β) Πόνος μετά από άσκηση (8)
- γ) Συνεχής πόνος (6)
- δ) Ο πόνος σας αναγκάζει να τεντώσετε τα γόνατα σας προσωρινά (4)
- ε) Ανικανότητα (0)

9. Πόνος

- α) Καθόλου (10)
- β) Ελαφρύς και περιστασιακός (8)
- γ) Παρεμβαίνει στον ύπνο (6)
- δ) Περιστασιακά έντονος (3)
- ε) Έντονος και συνεχής (0)

10. Οίδημα

- α) Καθόλου (10)
- β) Μετά από έντονη δραστηριότητα (8)
- γ) Μετά από καθημερινές δραστηριότητες (6)
- δ) Κάθε βράδυ (4)
- ε) Συνεχές (0)

11. Μη φυσιολογικές επώδυνες κινήσεις της επιγονατίδας (υπεξαρθρήματα)

- α) Καμία (10)
- β) Περιστασιακά σε αθλητικές δραστηριότητες (6)
- γ) Περιστασιακά σε καθημερινές δραστηριότητες (4)
- δ) Τουλάχιστο μία τεκμηριωμένη εξάρθρωση (2)
- ε) Περισσότερες από δύο εξαρθρώσεις (0)

12. Ατροφία στο μηρό

- α) Καμία (5)
- β) Ελαφριά (3)
- γ) Έντονη (0)

13. Έλλειμα κάμψης

- α) Κανένα (5)
- β) Ελαφρύ (3)
- γ) Έντονο (0)