

2000 IKDC SUBJEKTIV KNÆEVALUERING

GENEREL INFORMATION:

1. Dato (dd/mm/åååå): ____ / ____ / ____
2. Fødselsdag (dd/mm/åååå): ____ / ____ / ____
3. Navn: _____

SYMPTOMER*:

*Hvad er det højeste niveau, du kan udføre aktiviteter på uden væsentlige symptomer, også selv om du faktisk ikke udfører aktiviteter på dette niveau?

1. Hvad er det højeste niveau, du kan udføre aktiviteter på uden, at du får betydelige knæ smerter?

- ☐ 4 Meget krævende aktiviteter med hop og retningsskift som i fodbold eller basketball
- ☐ 3 Krævende aktiviteter som tungt fysisk arbejde, skiløb eller tennis
- ☐ 2 Moderate aktiviteter som moderat fysisk arbejde, løb eller jogging
- ☐ 1 Lette aktiviteter som almindelig gang, husligt arbejde eller havearbejde
- ☐ 0 Kan ikke udføre nogle af ovenstående aktiviteter på grund af knæ smerter

2. Hvor ofte har du haft knæ smerter inden for de seneste 4 uger, eller siden du kom til skade?

Aldrig	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Konstant
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

3. Bedøm dine eventuelle smerter på en skala fra 0 til 10

Ingen smerter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Værst tænkelige smerter
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

4. Hvor stift eller hævet har dit knæ været inden for de seneste 4 uger, eller siden du kom til skade?

- ☐ 4 Slet ikke
- ☐ 3 Let
- ☐ 2 Moderat
- ☐ 1 Meget
- ☐ 0 Ekstremt

5. Hvad er det højeste aktivitetsniveau, som du kan klare uden at få betydelig hævelse i knæet?
- ☐ 4 Meget krævende aktiviteter med hop og retningsskift som i fodbold eller basketball
☐ 3 Krævende aktiviteter som tungt fysisk arbejde, skiløb eller tennis
☐ 2 Moderate aktiviteter som moderat fysisk arbejde, løb eller jogging
☐ 1 Lette aktiviteter som almindelig gang, husligt arbejde eller havearbejde
☐ 0 Kan ikke udføre nogle af ovenstående aktiviteter på grund af hævelse i knæet
6. Har du oplevet, at dit knæ låser eller sætter sig fast inden for de seneste 4 uger, eller siden du kom til skade?
- ☐ 0 Ja ☐ 1 Nej
7. Hvad er det højeste aktivitetsniveau, som du kan klare uden, at dit knæ giver efter under dig?
- ☐ 4 Meget krævende aktiviteter med hop og retningsskift som i fodbold eller basketball
☐ 3 Krævende aktiviteter som tungt fysisk arbejde, skiløb eller tennis
☐ 2 Moderate aktiviteter som moderat fysisk arbejde, løb eller jogging
☐ 1 Lette aktiviteter som almindelig gang, husligt arbejde eller havearbejde
☐ 0 Kan ikke udføre nogle af ovenstående aktiviteter på grund af, at knæet giver efter

SPORTSAKTIVITETER:

8. Hvad er det højeste aktivitetsniveau du kan deltage i regelmæssigt?
- ☐ 4 Meget krævende aktiviteter med spring og retningsskift som i fodbold eller basketball
☐ 3 Krævende aktiviteter som tungt fysisk arbejde, skiløb eller tennis
☐ 2 Moderate aktiviteter som moderat fysisk arbejde, løb eller jogging
☐ 1 Lette aktiviteter som almindelig gang, husligt arbejde eller havearbejde
☐ 0 Kan ikke udføre nogle af ovenstående aktiviteter på grund af mit knæ

9. Hvordan påvirker dit knæ din evne til at:

		Slet ikke påvirket	I mindre grad	I moderat grad	I meget høj grad	Ikke muligt
a.	Gå op ad trapper	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
b.	Gå ned ad trapper	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
c.	Sidde på knæ	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
d.	Sidde på hug	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
e.	Sidde med knæene bøjede	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
f.	Rejse sig fra en stol	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
g.	Løbe lige ud	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
h.	Hoppe og lande på det skadede ben	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0
i.	Stoppe og starte i hurtigt tempo	☐ 4	☐ 3	☐ 2	☐ 1	☐ 0

FUNKTION:

10. Bedøm funktionen af dit knæ på en skala fra 0 til 10, hvor 10 betyder normal og fuld funktion, og 0 betyder, at du ikke kan udføre dine vanlige daglige aktiviteter herunder sport

FUNKTION FØR DIN KNÆSKADE:

Kunne ikke udføre daglige aktiviteter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ingen begrænsning i daglige aktiviteter
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	

NUVÆRENDE FUNKTION AF DIT KNÆ:

Kan ikke udføre daglige aktiviteter	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Ingen begrænsning i daglige aktiviteter
	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	