



Velkommen til kartlegging ved Kolbotn Fysikalske Institutt (KFI)

Det er fint om du skriver ut og fyller ut dette i forkant av undersøkelsen (det skal ikke sendes).

Ta gjerne med et håndkle og evt medisinske opplysninger.

Har du helseforsikring?

Yrke og evt sykmelding:

Diagnose og hovedgrunn til at du ønsker manuellterapi/ fysioterapi:

Hvis du har smerter; - Hva lindrer disse?

- Hva forverrer disse?

Hva er ditt mål med behandlingen/opptreningen?

Hva tror du at du må gjøre for å nå målet?

Hvordan er din allmenntilstand (matlyst, vekttap, energi, nattsmerte)?

Hva frykter du mest i forbindelse med din nåværende helse?

Har du forsøkt annen behandling og i så fall hvilken? Angi gjerne årstall

Medikamenter (det holder å beskrive hva de hjelper for):

Andre skader/sykdommer enn det du har nevnt over:

Hvordan har aktivitetsnivået ditt vært siste 3 mnd?

Veiledning: Dette spørreskjemaet inneholder spørsmål om hvordan du opplever kneet ditt. Informasjonen vil hjelpe oss til å følge med i hvordan du har det og fungerer i ditt daglige liv. Besvar spørsmålene ved å krysse av for det alternativ du synes passer best for deg (kun ett kryss ved hvert spørsmål). Hvis du er usikker, kryss likevel av for det alternativet som føles mest riktig.

Smerte

1. Hvor ofte har du vondt i kneet?

Aldri

☐

Månedlig

☐

Ukentlig

☐

Daglig

☐

Hele tiden

☐

Hvilken grad av smerte har du hatt i kneet ditt den **siste uken** ved følgende aktiviteter?

2. Gå på flatt underlag

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

3. Gå opp eller ned trapper

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

4. Sittende eller liggende

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

Funksjon i hverdagen

De neste spørsmål handler om din fysiske funksjon. **Angi graden av vanskeligheter du har opplevd den siste uken ved følgende aktiviteter på grunn av dine kneproblemer.**

5. Reise deg fra sittende stilling

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

6. Stå stille

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

Knee Injury and Osteoarthritis Outcome Score 12 items (KOOS-12), Norwegian version

7. Gå inn/ut av bil

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

8. Snu/vende på belastet kne

Ingen

☐

Lett

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Svært stor

☐

Livskvalitet

9. Hvor ofte gjør ditt kneproblem seg bemerket?

Aldri

☐

Månedlig

☐

Ukentlig

☐

Daglig

☐

Alltid

☐

10. Har du forandret levestett for å unngå å overbelaste kneet?

Ingenting

☐

Noe

☐

Moderat

☐

Betydelig

☐

Fullstendig

☐

11. I hvor stor grad kan du stole på kneet ditt?

Fullstendig

☐

I stor grad

☐

Moderat

☐

Til en viss
grad

☐

Ikke i det
hele tatt

☐

12. Generelt sett, hvor store problemer har du med kneet ditt?

Ingen

☐

Lette

☐

Moderate

☐

Betydelige

☐

Svært store

☐

Ørebro screening skjema

1. Hvor lenge har du hatt dine nåværende plager? Merk av (X) ett alternativ.

- ☐ 0-1 uker [1] ☐ 1-2 uker [2] ☐ 3-4 uker [3] ☐ 4-5 uker [4] ☐ 6-8 uker [5]
☐ 9-11 uker [6] ☐ 3-6 måneder [7] ☐ 6-9 måneder [8] ☐ 9-12 måneder [9] ☐ Over ett år [10]

Sett sirkel rundt det tallet som BEST beskriver dine opplevelser på følgende spørsmål/påstander:

2. Hvor mye smerte har du hatt den siste uken?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ingen smerte Verst tenkelige smerte

3. Jeg kan utføre lettere arbeid under en time.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
0= Kan ikke gjøre p.g.a. smerte smerteproblem 10= Kan gjøre det det

4. Jeg kan sove på natten.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
0= Kan ikke gjøre p.g.a. smerte smerteproblem 10= Kan gjøre det det

5. Hvor anspent eller stresset har du kjent deg den siste uken?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Fullstendig rolig og avslappet Veldig anspent

6. I hvilken grad har du kjent deg nedstemt den siste uken? Sett ring rundt ett tall.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ikke i det hele tatt Svært mye

7. Hvor stor risiko mener du det er for at dine nåværende plager kan bli langvarige?

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ingen risiko Svært stor risiko

8. Ut fra din vurdering, hvor stor er sjansen for at du er i arbeid om tre måneder? (<67 år)

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 (10-x) []
Ingen sjanse Svært stor sjanse

9. Om plagene øker, er det et signal på at jeg bør slutte med det jeg holder på med, til plagene minker.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ikke enig Helt enig

10. Jeg bør ikke utføre mine normale aktiviteter eller arbeid med den smerten jeg har nå.

- 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 []
Ikke enig Helt enig

SUM: _____

Skraver (tegn in) områdene på kroppen hvor du har hatt smerter i løpet av de siste 14 dager.

