

Upitnik o Vašem zdravlju

Molimo Vas da odvojite malo vremena kako bi ste pažljivo pročitali i odgovorili na svako pitanje obeležavanjem kružića ispred tvrdnje koja najbolje predstavlja Vaš odgovor ili dopunjavanjem praznih polja. Da bi Vaš odgovor na kraju bio prihvaćen, morate odgovoriti na sva pitanja! Neka pitanja će Vam se učiniti sličnim kao i prethodno, ali svako pitanje je drugačije. Obratite pažnju na to da se upitnik odnosi na Vaše trenutno stanje!!! Na kraju, kada ste sve popunili, kliknite na dugme pošalji ili submite da bi Vaši odgovorili bili evidentirani!

Ime i prezime. _____

Pol:

- Muško
- Žensko

Starost: _____

Koliko imate godina? Na primer: 22 godine

Povreda nastala u:

Gde ste povredili koleno?

- Sportska aktivnost
- Saobraćajna nezgoda
- Šetnja

Sportska aktivnost:

Pitanje se odnosi na Vašu aktivnost pre same povrede kolena!

- Profesionalni sportista
- Rekreativac
- Nesportista

Nivo sportske aktivnosti:

Pitanje se odnosi na nivo aktivnosti kojim ste se bavili pre povrede kolena!

- Internacionalni
- Republički
- Regionalni
- Rekreativni
- Nesportista

Povreda kolena:

Koje koleno ste povredili?

- Levo koleno
- Desno koleno
- Oba kolena

Vreme od povrede do operacije:

Koliko je vremena prošlo od momenta povrede do operacije? Navedite na primer: 20 dana, 2 meseca, 1 godina

Vreme od povrede do dijagnoze:

Koliko je vremena prošlo od momenta povrede do dijagnostikovanja povrede odnosno magnetne rezonance? Navedite na primer: 7 dana, 2 meseca, 3 godine

Udružena povreda:

Uz kidanje ligamenata, da li ste imali još neku udruženu navedenu povredu?

- Oštećenje unutrašnjeg meniskusa
- Oštećenje spoljašnjeg meniskusa
- Oštećenje oba meniskusa
- Samo pokidani ligamenti
- Ne znam

Sledeća pitanja se odnose na Vaš kvalitet života NAKON operativnog lečenja prednjeg ukrštenog ligamenta kolena. Svako pitanje se odnosi na Vaše SADAŠNJE stanje.

Da li SADA možete da opružite koleno u potpunosti?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA možete da savijete koleno u potpunosti?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA prilikom pokreta operisane noge imate neki subjektivan osećaj pucketanja/škripanja u kolenu?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Koliko je povreda uticala na Vaš kvalitet života?

- Uopšte nije uticala
- Blago je uticala
- Dobrim delom je uticala
- Vrlo je uticala

Kako biste definisali Vaše zdravlje u ovom trenutku (SADA)?

- Odlično
- Vrlo dobro
- Dobro
- Loše

U odnosu na prethodnih godinu dana (PRE OPERACIJE) kako SADA ocenjujete Vaše opšte zdravstveno stanje?

- Mnogo bolje nego pre godinu dana
- Nešto bolje nego pre godinu dana
- Isto kao i pre godinu dana
- Gore nego pre godinu dana
- Mnogo gore nego pre godinu dana

Koji intenzitet bola ste osetili tokom sledećih aktivnosti?

Pitanja se odnose na Vaše SADAŠNJE aktivnosti!

Pri uvrтанju/okretanju (pivotiranju):

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Pri opružanju (ekstenziji) kolena:

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Pri savijanju (fleksiji) kolena:

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Pri hodanju po ravnoj površini:

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Pri dužem stajanju:

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Pri dužem sedenju:

- Nisam osetio/la bol
- Osetio/la sam blag bol
- Osetio/la sam ozbiljan (ekstreman) bol

Sledeća pitanja se odnose na aktivnosti koje imate u toku jednog uobičajenog dana. Da li su Vam i koliko bile otežane sledeće aktivnosti tokom proteklih nedelju dana.

Pitanja se odnose na Vaše SADAŠNJE stanje, odnosno u toku prethodnih nedelju dana!

Aktivnosti koje zahtevaju veliku energiju, kao što su dizanje teških predmeta, učešće u sportskim aktivnostima...

- Nisu mi bile otežane
- Delimično su mi bile otežane
- Veoma su mi bile otežane

Duga šetnja:

- Nije mi bila otežana
- Delimično mi je bila otežana
- Veoma mi je bila otežana

Ustajanje iz sedećeg položaja:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Ulaženje i izlaženje iz automobila:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Vožnja bicikla:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Obuvanje čarapa:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Ustajanje iz kreveta:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Umerene aktivnosti kao što su kupanje, pomeranje stola, usisavanje...:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Klečanje, savijanje, saginjanje:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Trčanje:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Skakanje:

- Nije mi bilo otežano
- Delimično mi je bilo otežano
- Veoma mi je bilo otežano

Sledeća pitanja se odnose na Vaš nivo sportske aktivnosti u sportu kojim se bavite.

Koliko vremena je prošlo od operacije kolena do momenta kada ste počeli da trčite?
Kada ste počeli samo da trčite, NE i da trenirate sa "ekipom".

- 4 meseca
- 5 meseci
- 6 meseci
- 7 meseci
- 8 meseci
- 9 meseci
- 10 meseci
- 11 meseci
- 12 meseci
- Duže od godinu dana

Koliko vremena je prošlo od operacije kolena do početka treniranja (trčanja)?
Odnosi se na vreme kada ste počeli da trenirate sa "ekipom".

- 4 meseca
- 5 meseci
- 6 meseci
- 7 meseci
- 8 meseci
- 9 meseci
- 10 meseci
- 11 meseci
- 12 meseci
- Duže od godinu dana

Koliko vremena je prošlo od operacije kolena do početka pune takmičarske aktivnosti?

Kada ste krenuli sa aktivnim učešćem u sportu kojim se bavite?

- 6 meseci
- 7 meseci
- 8 meseci
- 9 meseci
- 10 meseci
- 11 meseci
- 12 meseci
- Duže od godinu dana
- Nisam se aktivno bavio/la sportom

Da li SADA trenirate jačim, istim ili manjim intenzitetom u odnosu na period PRE povrede (operacije)?

Pitanje se odnosi na period dok se još niste povredili, u poređenju sa sadašnjim treniranjem!

- Treniram jačim intenzitetom sada nego pre povrede
- Intenzitet treniranja je isti kao i pre povrede
- Treniram manjim intenzitetom sada nego pre povrede
- Prestao/la sam da se bavim sportskom aktivnošću

Da li SADA imate problema sa kolenom nakon neke takmičarske aktivnosti?

Bol, otok, utrnutost, blokada kolena, pojava modrica, hladne i teške noge...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom nakon uobičajenog treninga?

Bol, otok, utrnutost, blokada kolena, pojava modrica, hladne i teške noge...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA osećate bol u predelu čašice ili na golenjači (potkolenici) nakon fizičke aktivnosti?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA osećate utrnutost kože sa spoljašnje strane kolena?

Osećaj utrnutosti se smatra kao osećaj da "ne osećate" taj deo tela ili kao da ste pod "anestezijom"!

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom nakon nagle promene pravca kretanja?

Bol, utrnutost, blokiranje i klecanje kolena...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom prilikom doskoka na operisanu nogu?

Bol, utrnutost, blokiranje, osećaj da koleno propadne...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom prilikom odraza sa operisane noge?

Bol, utrnutost, blokiranje kolena...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom prilikom "stav" pozicije?

Bol, utrnutost, blokiranje kolena...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom prilikom sprinta (brzog trčanja)?

Bol, utrnutost, blokiranje i klecanje kolena...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

Da li SADA imate problema sa kolenom prilikom vežbi snage u teretani (rad sa tegovima)?

Bol, utrnutost, blokiranje, klecanje i nestabilnost kolena...

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Često
- Uvek

TEGNER SKOR

Sledeća pitanja se odnose na Vašu aktivnost u ovom trenutku (SADA). Molimo Vas da "otkačite" kružić koji najbolje oslikava nivo Vaše sadašnje aktivnosti.

- Nivo 10: Takmičarski sportovi: fudbal, ragbi (nacionalne i međunarodne utakmice)
- Nivo 9: Takmičarski sportovi: fudbal, ragbi (niže lige), hokej na ledu, rvanje, gimnastika, košarka
- Nivo 8: Takmičarski sportovi: badminton, atletika (trčanje), skijanje, polo
- Nivo 7: Takmičarski sportovi: tenis, trčanje, rukomet. Rekreativni sportovi: fudbal, hokej na ledu, košarka, orjentaciono trčanje
- Nivo 6: Rekreativni sportovi: tenis i badminton, rukomet, skijanje, košarka, džoging (najmanje 5puta nedeljno)
- Nivo 5: Težak rad (građevina, drvoseče). Takmičarski sportovi: biciklizam, skijaško trčanje. Rekreativni sportovi: džoging na neravnom (najmanje 2 puta nedeljno)
- Nivo 4: Umereno težak rad (kućni poslovi). Rekreativni sport: biciklizam, trčanje na skijama, trčanje po ravnom (najmanje 2 puta nedeljno)
- Nivo 3: Lak posao (sestrinski). Takmičarski i rekreativni sportovi: plivanje, moguće hodanje kroz šumu
- Nivo 2: Lak posao, moguć hod po neravnom ali ne i kroz šumu
- Nivo 1: Sedeći posao (sekretarica, knjigovođa...), moguć hod po ravnom
- Nivo 0: Bolovanje ili invalidska penzija zbog problema sa kolenom

Lysholm skor- Blokada kolena:

Koliko često Vam koleno blokira?

- Nemam osećaj blokiranja/punoće u kolenu (15)
- Imam osećaj punoće ali bez blokiranja kolena (10)
- Imam osećaj povremenog blokiranja kolena (6)
- Često mi blokira koleno (2)
- Koleno je blokirano pri pregledu (0)

Lysholm skor-Nestabilnost kolena:

Da li imate osećaj nestabilnosti u kolenu prilikom hoda?

- Koleno mi nikad ne "klecne" (25)
- Retko, tokom sportskih ili drugih jakih naprezanja (20)
- Često, tokom sportskih aktivnosti ili sport nemoguć (15)
- Povremeno, u svakodnevnim aktivnostima (10)
- Često, u svakodnevnim aktivnostima (5)
- Koleno mi "klecne" pri svakom koraku (0)

Lysholm skor-Prisustvo bola?

Koliko često osećate bol u kolenu?

- Nikada ne osećam bol u kolenu (25)
- Povremen i blag za vreme jakih naprezanja (20)
- Naznačen, za vreme jakih naprezanja (15)
- Naznačen, za vreme ili nakon pešačenja dužeg od 2 km (10)
- Naznačen, za vreme ili nakon pešačenja kraćeg od 2 km (5)
- Prisutan je stalan i jak bol (0)

Lysholm skor-Hramljanje/Šantanje:

Koliko često hramljete/šantate prilikom hoda?

- Nikada ne hramljem/šantam (5)
- Hramljem/Šantam neznatno ili periodično (3)
- Hramljem/Šantam stalno i jako (2)

Lysholm skor-Oticanje kolena:

Koliko često Vam otiče koleno?

- Nikada mi ne otiče koleno (10)
- Koleno mi otiče posle jakih napora (6)
- Koleno mi otiče posle uobičajenih naprezanja (2)
- Otok je prisutan stalno (0)

Lysholm skor-Oslonac na operisanu nogu:

Da li možete da se oslonite na nogu koju ste operisali?

- Potpuno se oslanjam na nogu(5)
- Koristim štap/štaku (2)
- Ne mogu da se oslonim na nogu (0)

Lysholm skor-Čučanj:

Da li možete da se spustite u čučanj?

- Spustim se u čučanj bez problema (5)
- Spustim se u čučanj uz blage teškoće (4)
- Imam dosta poteškoća prilikom čučnja (2)
- Ne mogu da se spustim u čučanj (2)

Lysholm skor-Penjanje uz stepenice:

Da li imate problema prilikom penjanja uz stepenice?

- Bez problema se penjem uz stepenice(10)
- Penjem se uz stepenice uz blage teškoće (6)
- Penjem se po jednu stepenicu (2)
- Ne mogu da se penjem uz stepenice (0)

Sledeća pitanja se odnose na Vašu svest o kvalitetu života nakon operacije kolena.

Tokom prethodnih nedelju dana, u kojoj meri je Vaše fizičko zdravlje uticalo na Vaše normalne društvene aktivnosti?

- Uopšte nije uticalo
- Blago je uticalo
- Dobrim delom je uticalo
- Veoma je uticalo

Koliko često ste svesni problema sa kolenom?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Uglavnom
- Uvek

Da li je operacija kolena generalno uticala na Vaš kvalitet života?

- Uopšte nije uticala
- Blago je uticala
- Dobrim delom je uticala
- Veoma je uticala

Koliko često imate problema da Vam koleno klecne (prošeta)?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Uglavnom
- Uvek

Da li ste izmenili svoj način života kako biste izbegli aktivnosti koje su potencijalno štetne za Vaše zdravlje?

- Nimalo
- Blago
- Umereno
- Potpuno

Generalno koliko imate poteškoća sa kolenom tokom celog dana?

- Nikada
- Retko
- Ponekad
- Uglavnom
- Uvek

Ukoliko imate još nešto da dodate ili ukoliko imate neke predloge i primedbe, molimo Vas da ih upišete u prostor ispod teksta:
