



POLVI TOIMINTAKYKYKYSELY Oxford Knee Score (OKS)

Vastauspäivämäärä _____

Valitkaa se puoli (vasen tai oikea), jonka osalta olette vastaamassa kyselyyn.

VASEN OIKEA

Viimeksi kuluneiden neljän viikon aikana...

1. Miten kuvailisitte polvessanne tavallisesti esiintyvää kipua?

- Ei kipua
- Hyvin lievää
- Lievää
- Kohtalaista
- Kovaa

2. Onko teillä ollut vaikeuksia peseytymisessä ja itsenne kuivaamisessa (kauttaaltaan) polvenne takia?

- Ei vaikeuksia
- Hyvin lieviä vaikeuksia
- Kohtalaisia vaikeuksia
- Hyvin suuria vaikeuksia
- Se on ollut mahdotonta

3. Onko teillä ollut vaikeuksia istua autoon ja nousta sieltä ulos, tai käyttää julkisia kulkuneuvoja polvenne takia? (sen mukaan kumpaa yleensä käytätte)

- Ei vaikeuksia
- Hyvin lieviä vaikeuksia
- Kohtalaisia vaikeuksia
- Hyvin suuria vaikeuksia
- Se on ollut mahdotonta

4. Kuinka kauan olette pystynyt kävelemään, ennen kuin kipu polvessa on muuttunut kovaksi? (kepin kanssa tai ilman)

- Ei kipua / yli 30 minuuttia
- 16-30 minuuttia
- 5-15 minuuttia
- Vain kotona
- En lainkaan - kävely aiheuttaa kovaa kipua

5. Kun olette aterioineet (ruokapöydässä), kuinka kovaa kipua olette tuntenut tuolista ylös noustessa polvenne takia?

- Ei lainkaan kipua
- Lievää kipua
- Kohtalaista kipua
- Kovaa kipua
- Sietämätöntä kipua

6. Oletteko ontunut kävellessä polvenne takia?

- Harvoin / en koskaan
- Joskus tai vain liikkeelle lähtiessä
- Usein, ei pelkästään liikkeelle lähtiessä
- Lähes koko ajan
- Koko ajan

7. Oletteko pystynyt menemään polvillenne ja nousemaan taas ylös?

- Kyllä, helposti
- Pienin vaikeuksin
- Kohtalaisin vaikeuksin
- Hyvin suurin vaikeuksin
- En, se on ollut mahdotonta

8. Onko polvikipu vaivannut teitä öisin sängyssä?

- Ei kertaakaan
- Vain yhtenä tai kahtena yönä
- Muutamina öinä
- Useimpina öinä
- Joka yö

9. Kuinka paljon polvikipu on häirinnyt tavanomaisia töitänne (kotityöt mukaan lukien)?

- Ei lainkaan
- Hieman
- Kohtalaisesti
- Paljon
- Estynyt täysin

10. Onko teistä tuntunut, että polvenne voisi yhtäkkiä ”pettää” tai ”mennä alta”?

- Harvoin / en koskaan
- Joskus tai vain liikkeelle lähtiessä
- Usein, ei pelkästään liikkeelle lähtiessä
- Lähes koko ajan
- Koko ajan

11. Oletteko pystynyt käymään itse ruokakaupassa?

- Kyllä, helposti
- Pienin vaikeuksin
- Kohtalaisin vaikeuksin
- Hyvin suurin vaikeuksin
- En, se on ollut mahdotonta

12. Oletteko pystynyt laskeutumaan portaita yhden kerrosvälin?

- Kyllä, helposti
- Pienin vaikeuksin
- Kohtalaisin vaikeuksin
- Hyvin suurin vaikeuksin
- En, se on ollut mahdotonta