

KOOS-12

Vejledning: Dette spørgeskema indeholder spørgsmål om, hvordan du oplever dit knæ. Informationerne vil hjælpe os til at følge med i hvordan du har det og hvor godt du klarer dig i dagligdagen.

Ved hvert spørgsmål skal du sætte et kryds i det alternativ, der passer bedst på dig. Du må kun sætte ét kryds ved hvert spørgsmål. Hvis du er i tvivl om hvad du skal svare, skal du sætte krydset ved det alternativ, der føles mest rigtigt.

Smerter	
1. Hvor ofte har du ondt i knæet?	0 Aldrig 1 Hver måned 2 Hver uge 3 Hver dag 4 Altid
<i>Hvor mange knæ smerter har du haft i løbet af den sidste uge, under følgende aktiviteter?</i>	
2. Gå på jævnt underlag	0 Ingen 1 Lette 2 Moderate 3 Stærke 4 Ekstreme
3. Gå op eller ned ad trapper	0 Ingen 1 Lette 2 Moderate 3 Stærke 4 Ekstreme
4. Siddende eller liggende	0 Ingen 1 Lette 2 Moderate 3 Stærke 4 Ekstreme

Funktion i dagligdagen	
<i>Følgende spørgsmål omhandler dit fysiske formåen. Angiv hvilken grad af besvær du har oplevet under følgende aktiviteter i løbet af den sidste uge, på grund af dine knæproblemer.</i>	
5. Rejse dig fra siddende	0 Intet 1 Lidt 2 Moderat 3 Stort 4 Ekstremt
6. Stå stille	0 Intet 1 Lidt 2 Moderat 3 Stort 4 Ekstremt
7. Gå ind/ud af en bil	0 Intet 1 Lidt 2 Moderat 3 Stort 4 Ekstremt
8. Dreje/vride på belastet knæ	0 Intet 1 Lidt 2 Moderat 3 Stort 4 Ekstremt
Livskvalitet	
9. Hvor ofte bliver du mindet om dit knæproblem?	0 Aldrig 1 Hver måned 2 Hver uge 3 Hver dag 4 Altid
10. Har du forandret din måde at leve på for at undgå at overbelaste knæet?	0 Slet ikke 1 Noget 2 Moderat 3 I stor udstrækning 4 Totalt

11. I hvor stor grad kan du stole på dit knæ?	0 Fuldt ud 1 I stor udstrækning 2 Moderat 3 Til en vis grad 4 Slet ikke
12. Hvor store problemer har du almindeligvis med dit knæ?	0 Ingen 1 Små 2 Moderate 3 Store 4 Ekstreme