

Oxfordi põlvevalu hindamise küsimustik (OKS)

Estonian version for Estonia

PÕLV TEEB MURET?

Valige igale küsimusele üks vastus.

1. Viimase 4 nädala jooksul...

kuidas kirjeldaksite valu, mida põlv Teile tavaliselt tekitab?

Valu ei ole

☐

Väga nõrk

☐

Nõrk

☐

Mõõdukas

☐

Tugev

☐

2. Viimase 4 nädala jooksul...

kas Teil on olnud põlve tõttu tülikas end (üle kogu keha) pesta ja kuivatada?

Ei ole olnud

☐

Veidi tülikas

☐

Mõõdukalt tülikas

☐

Väga tülikas

☐

Seda on olnud võimatu teha

☐

3. Viimase 4 nädala jooksul...

kas Teil on olnud põlve tõttu tülikas autosse siseneda ja sealt väljuda või ühistransporti kasutada? (vastavalt sellele, kumba Te tavaliselt kasutate)

Ei ole olnud

☐

Veidi tülikas

☐

Mõõdukalt tülikas

☐

Väga tülikas

☐

Seda on olnud võimatu teha

☐

4. Viimase 4 nädala jooksul...

kui pikalt olete saanud kõndida, enne kui põlvevalu **tugevaks** muutub? (kepiga või ilma)

Valu ei ole / üle 30 minuti

☐

16...30 minutit

☐

5...15 minutit

☐

Ainult kodus

☐

Üldse mitte – valu on kõndides tugev

☐

5. Viimase 4 nädala jooksul...

kui valus on Teil põlve tõttu olnud toolilt tõusmine pärast söömist (pärast laua taga istumist)?

Üldse mitte valus

☐

Veidi valus

☐

Mõõdukalt valus

☐

Väga valus

☐

Väljakannatamatu

☐

6. Viimase 4 nädala jooksul...

kas Te olete põlve tõttu kõndides longanud?

Harva / mitte kordagi

☐

Mõnikord või ainult kõndimist alustades

☐

Sageli, mitte ainult kõndimist alustades

☐

Suurem osa ajast

☐

Kogu aeg

☐

7. Viimase 4 nädala jooksul...

kas Te olete suutnud põlvili laskuda ja pärast jälle püsti tõusta?

Jah,
kergesti

☐

Väheste
pingutustega

☐

Mõõdukate
pingutustega

☐

Ülimate
pingutustega

☐

Ei, see on
olnud võimatu

☐

8. Viimase 4 nädala jooksul...

kas põlvevalu on Teid öösiti voodis häirinud?

Ei ühelgi
ööl

☐

Ainult
1...2 ööl

☐

Mõnel
ööl

☐

Enamikul
öödest

☐

Igal
ööl

☐

9. Viimase 4 nädala jooksul...

mil määral on põlvevalu seganud Teie tavapärase tööd
(sealhulgas majapidamistöid)?

Üldse mitte

☐

Veidi

☐

Mõõdukalt

☐

Suuresti

☐

Täielikult

☐

10. Viimase 4 nädala jooksul...

kas olete tundnud, et põlv läheb järsku „alt ära“ või tekitab
ebakindlustunnet?

Harva / mitte
kordagi

☐

Mõnikord või
ainult kõndimist
alustades

☐

Sageli, mitte
ainult kõndimist
alustades

☐

Suurem
osa ajast

☐

Kogu aeg

☐

11. Viimase 4 nädala jooksul...

kas olete suutnud iseseisvalt poes käia?

Jah,
kergesti

☐

Väheste
pingutustega

☐

Mõõdukate
pingutustega

☐

Ülimate
pingutustega

☐

Ei, see on
olnud võimatu

☐

12. Viimase 4 nädala jooksul...

kas olete suutnud ühe korruse võrra trepist alla minna?

Jah,
kergesti

☐

Väheste
pingutustega

☐

Mõõdukate
pingutustega

☐

Ülimate
pingutustega

☐

Ei, see on
olnud võimatu

☐

Lõpetuseks kontrollige, et olete kõikidele küsimustele vastanud.

Täname Teid väga!