OXFORD KNEE SCORE –**ΕΚΤΙΜΗΣΗ ΟΣΤΕΟΑΡΘΡΙΤΙΔΑΣ ΓΟΝΑΤΟΣ ΑΣΘΕΝΟΥΣ**
ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΟΥ ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ Σ. ΙΝΤΖΟΓΛΟΥ

Παρακαλώ απαντήστε στις παρακάτω 12 απλές ερωτήσεις. Επιλέξτε μόνο μία απάντηση ανά ερώτηση και συμπληρώστε τον αντίστοιχο βαθμό. Αθροίστε το σύνολο των βαθμών σας. Προσέξτε οτι αναφέρεστε **ΜΟΝΟ** στον τελευταίο μήνα.

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ:		**ΗΛΙΚΙΑ:**
ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ:		
ΑΡΙΣΤΕΡΟ/ΔΕΞΙ:		

1. Πώς θα περιγράφατε τον πόνο που αισθάνεστε συνήθως από το γόνατό σας;

Καθόλου – **4**
Πολύ ήπιο – **3**
Ήπιο – **2**
Μέτριο – **1**
Σοβαρό – **0**

2. Σας εμπόδισε καθόλου στο μπάνιο ή/και κάτα το σκούπισμα ο πόνος από το γόνατό σας, ώστε να πλυθείτε/σκουπιστείτε μόνοι σας;

Καθόλου – **4**
Πολύ λίγο – **3**
Μετρίως – **2**
Πολύ – **1**
Αδύνατον να πλυθώ/σκουπιστώ μόνος/-η – **0**

3. Αντιμετωπίσατε πρόβλημα στο να μπείτε ή να βγείτε από το αυτοκίνητό σας ή/και από τα μέσα μαζικής μεταφοράς λόγω του πόνου στο γόνατό σας;

Καθόλου – **4**
Πολύ λίγο – **3**
Μετρίως – **2**
Πολύ μεγάλο– **1**
Αδύνατον – **0**

4. Αν χρειαστεί να γονατίσετε, μπορείτε να σηκωθείτε στη συνέχεια;

Ναι, εύκολα – **4**
Με μικρή δυσκολία – **3**
Με μέτρια δυσκολία – **2**
Με μεγάλη δυσκολία – **1**
Όχι, αδύνατον – **0**

5. Κουτσαίνετε όταν περπατάτε λόγω του πόνου στο γόνατό σας;

Ποτέ – **4**
Μερικές φορές ή μόνο αρχικά – **3**
Συχνά ή όχι μόνο αρχικά – **2**
Τις περισσότερες φορές – **1**
Συνεχώς – **0**

6. Έχετε ποτέ αισθανθεί το γόνατο σας να σας «φεύγει» ξαφνικά;

Σπάνια/ποτέ – **4**
Μερικές φορές ή μόνο αρχικά – **3**
Συχνά ή όχι μόνο αρχικά – **2**
Τις περισσότερες φορές – **1**
Συνεχώς – **0**

7. Μπορείτε να κάνετε τα ψώνια για το σπίτι σας μόνοι σας;

Ναι, εύκολα – **4**
Με μικρή δυσκολία – **3**
Με μέτρια δυσκολία – **2**
Με μεγάλη δυσκολία – **1**
Όχι, αδύνατον – **0**

8. Πόση ώρα μπορείτε να περπατήσετε πριν ο πόνος από το γόνατό σας γίνει σοβαρός (με ή χωρίς μπαστούνι);

Καθόλου πόνο, ακόμα και μετά από 30 λεπτά – **4**
16-30 λεπτά – **3**
5-15 λεπτά – **2**
Μόνο μέσα στο σπίτι – **1**
Δεν μπορώ να περπατήσω χωρίς πόνο – **0**

9. Μπορείτε να κατεβείτε μια σκάλα κλιμακοστασίου;

Ναι, εύκολα – **4**
Με μικρή δυσκολία – **3**
Με μέτρια δυσκολία – **2**
Με μεγάλη δυσκολία – **1**
Όχι, είναι αδύνατον – **0**

10. Μετά από ένα γεύμα πόσο επώδυνο είναι να σηκωθείτε από μια καρέκλα που κάθεστε;

Καθόλου – **4**
Ελάχιστα επώδυνο – **3**
Μετρίως – **2**
Πολύ επώδυνο – **1**
Αδύνατον – **0**

11. Πόσο πολύ σας έχει εμποδίσει ο πόνος από το γόνατό σας στην καθημερινή δουλεία σας;

Καθόλου – **4**
Λίγο– **3**
Μετρίως – **2**
Πολύ – **1**
Ολοκληρωτικά – **0**

12. Σας ενοχλεί πόνος από το γόνατό σας, κατά το βραδινό ύπνο;

Καμία νύχτα – **4**
Μία ή δύο νύχτες τον τελευταίο μήνα – **3**
Μερικές νύχτες τον τελευταίο μήνα – **2**
Τις περισσότερες νύχτες τον τελευταίο μήνα – **1**
Κάθε νύχτα – **0**

ΣΥΝΟΛΟ: /48

ΑΝ ΤΟ ΑΘΡΟΙΣΜΑ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΧΑΜΗΛΟΤΕΡΟ ΑΠΟ 36, ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ – ΙΣΩΣ ΕΙΣΤΕ ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΡΟΜΠΟΤΙΚΗ ΑΡΘΡΟΠΛΑΣΤΙΚΗ ΓΟΝΑΤΟΣ