



مرکز تحقیقات ارتوپدی
Orthopedic Research Center

IKDC Score



Mashhad University
Medical Sciences

« مشخصات فردی »

نام و نام خانوادگی: سن: شغل:
آدرس و شماره تماس: تحصیلات:

نشانه ها و علائم:

۱. بالاترین سطح فعالیت شما بدون درد زانو چقدر است؟
 در فعالیت های خیلی شدید ورزشی مثل پریدن یا چرخش در بازی بسکتبال یا فوتبال
 در فعالیت های شدید مثل کارهای فیزیکی سنگین، اسکی و تنیس
 در فعالیت های متوسط مثل کارهای فیزیکی متوسط، دویدن و پیاده روی
 در فعالیت های سبک و عادی مثل راه رفتن و انجام کارهای منزل و شخصی
 قادر به انجام هیچکدام از فعالیت های بالا به علت درد زانو نمی باشم
۲. در طی ۴ هفته گذشته یا زمان حادثه اغلب چند بار درد داشتید؟
اصلا ۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ مداوم
۳. اگر درد داشته اید شدت آن چقدر بوده است؟
بدون درد ۰ ۱ ۲ ۳ ۴ ۵ ۶ ۷ ۸ ۹ ۱۰ درد بسیار شدید
۴. در طی ۴ هفته گذشته یا از زمان حادثه چقدر زانو دچار تورم یا خالی شدن شده است؟
 هیچ وقت مختصرا متوسط خیلی شدیدا
۵. بیشترین میزان فعالیت شما بدون ایجاد تورم واضح در زانو، چقدر بوده است؟
 در فعالیت های خیلی شدید ورزشی مثل پریدن یا چرخش در بازی بسکتبال یا فوتبال
 در فعالیت های شدید مثل کارهای فیزیکی سنگین، اسکی و تنیس
 در فعالیت های متوسط مثل کارهای فیزیکی متوسط، دویدن و پیاده روی
 در فعالیت های سبک و عادی مثل راه رفتن و انجام کارهای منزل و شخصی
 قادر به انجام هیچکدام از فعالیت های بالا به علت تورم زانو نمی باشم
۶. در طی ۴ هفته گذشته یا از زمان حادثه آیا زانوی شما دچار قفل شدگی یا گرفتگی شده است؟
 بله خیر
۷. بیشترین میزان سطح فعالیت شما بدون ایجاد خالی شدن واضح زانو، چقدر است؟
 در فعالیت های خیلی شدید ورزشی مثل پریدن یا چرخش در بازی بسکتبال یا فوتبال
 در فعالیت های شدید مثل کارهای فیزیکی سنگین، اسکی و تنیس
 در فعالیت های متوسط مثل کارهای فیزیکی متوسط، دویدن و پیاده روی

- در فعالیت های سبک و عادی مثل راه رفتن و انجام کارهای منزل و شخصی
- قادر به انجام هیچکدام از فعالیت های بالا به علت ایجاد خالی شدن زانو نمی باشم

فعالیت های ورزشی :

۸. بیشترین میزان فعالیت های ورزشی شما به طور معمول چقدر است؟

- در فعالیت های خیلی شدید ورزشی مثل پریدن یا چرخش در بازی بسکتبال یا فوتبال
- در فعالیت های شدید مثل کارهای فیزیکی سنگین، اسکی و تنیس
- در فعالیت های متوسط مثل کارهای فیزیکی متوسط، دویدن و پیاده روی
- در فعالیت های سبک و عادی مثل راه رفتن و انجام کارهای منزل و شخصی
- قادر به انجام هیچکدام از فعالیت های بالا به علت ایجاد خالی شدن زانو نمی باشم

۹. آسیب زانوی شما چقدر در انجام فعالیت های زیر مؤثر است؟

بالا رفتن از پله:

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

پائین آمدن از پله

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

زانو زدن با جلوی زانو

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

چمپاتمه زدن

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

نشستن با زانوی خم

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

بلند شدن از صندلی

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

راه رفتن در مسیر مستقیم و افقی

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

بلند شدن و نشستن با پای مبتلا

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

ایستادن و شروع حرکات ناگهانی

- بدون سختی
- با سختی کم
- با سختی متوسط
- با سختی شدید
- قادر نبودن یا عدم قادر به انجام دادن

عملکرد:

۱۰. میزان کارایی شما در انجام فعالیت های روزمره یا ورزشی چقدر است؟ (نمره صفر یعنی قادر به انجام فعالیت نیستید و نمره ۱۰

یعنی قادر به انجام کامل فعالیت هستید)

میزان کارایی قبل از صدمه به زانو

○۱۰ ○۹ ○۸ ○۷ ○۶ ○۵ ○۴ ○۳ ○۲ ○۱ ○۰ (Activity Daily Limited) ADL (Activity Daily Limited) ADL ندارد

میزان کارایی زانوی شما در حال حاضر

○۱۰ ○۹ ○۸ ○۷ ○۶ ○۵ ○۴ ○۳ ○۲ ○۱ ○۰ (Activity Daily Limited) ADL (Activity Daily Limited) ADL ندارد