

## نمره بندی کشکی-رانی کوجالا

برای پاسخدهی به هر سوال، گزینه مربوط به علائم زانوی خود را علامت بزنید:

### ۱- لنگیدن

- الف) اصلاً (۵)
- ب) جزئی یا دوره ای (۳)
- ج) دائمی (۰)

### ۲- تحمل کردن وزن بدن

- الف) تحمل کامل وزن بدون درد (۵)
- ب) تحمل کامل وزن با درد (۳)
- ج) تحمل وزن غیر ممکن است (۰)

### ۳- توانایی راه رفتن

- الف) بدون محدودیت (۵)
- ب) بیشتر از ۲ کیلومتر (۳)
- ج) ۱-۲ کیلومتر (۲)
- د) ناتوان (۰)

### ۴- بالا و پایین رفتن از پلکان

- الف) بدون مشکل (۱۰)
- ب) درد جزئی هنگام پایین آمدن (۸)
- ج) درد هم در هنگام پایین آمدن و هم بالا رفتن (۵)
- د) ناتوان (۰)

### ۵- چمباتمه زدن

- الف) بدون مشکل (۵)
- ب) درد هنگام چمباتمه زدن پی در پی (۴)
- ج) درد در هر بار چمباتمه زدن (۳)
- د) امکان چمباتمه زدن با تحمل قسمتی از وزن بدن (۲)

ه) ناتوان (۰)

#### ۶- دویدن

الف) بدون مشکل (۱۰)

ب) درد پس از دویدن بیش از ۲ کیلومتر (۸)

ج) درد از ابتدای دویدن (۶)

د) درد شدید (۳)

ه) ناتوان (۰)

#### ۷- پریدن

الف) بدون مشکل (۱۰)

ب) کمی سخت (۷)

ج) درد دایمی (۲)

د) ناتوان (۰)

#### ۸- نشستن طولانی با زانوهای خم شده

الف) بدون مشکل (۱۰)

ب) درد بعد از فعالیت فیزیکی (نرمش) (۸)

ج) درد دایمی (۶)

د) اجبار به صاف کردن موقتی پا (زانو) به علت درد (۴)

ه) ناتوان (۰)

#### ۹- درد دارم

الف) اصلاً (۱۰)

ب) جزئی و موردی (۸)

ج) بر هم زنده خواب (۶)

د) درد شدید موردی (۳)

ه) دائمی و شدید (۰)

#### ۱۰- ورم کردن

الف) اصلاً (۱۰)

ب) بعد از فعالیت بدنی شدید (۸)

ج) بعد از فعالیت های روزانه (۶)

د) هر روز عصر (۴)

ه) دائمی (۰)

**۱۱ حرکات غیر عادی و دردناک کاسه زانو (کشکک زانو) (همانند نیمه در رفتگی)**

الف) اصلا (۱۰)

ب) بصورت موردی در فعالیت های ورزشی (۶)

ج) بصورت موردی در فعالیت های روزانه (۴)

د) حداقل یک در رفتگی ثبت شده (در پرونده) (۲)

ه) بیش از دو در رفتگی (۰)

**۱۲ تحلیل رفتن عضلات ران (لاغر شدن و کاهش حجم عضلات ران)**

الف) اصلا (۵)

ب) جزئی (۳)

ج) شدید (۰)

**۱۳ اختلال در خم شدن زانو (درد و محدودیت هنگام خم کردن زانو)**

الف) اصلا (۵)

ب) جزئی (۳)

ج) شدید (۰)