

Hvidovre Hospital

Til dig som er korsbåndsskadet

Et spørgeskema om:

hvor sikker du er på din evne til at klare
forskellige aktiviteter **lige nu**

og

hvor sikker du føler dig i forhold til
hvordan dit knæ kommer til at fungere **i fremtiden**

Du skal kun svare på **din oplevelse** af
hvor sikker du er på din evne til at klare de forskellige aktiviteter
og ikke på hvor godt du rent faktisk klarer dem.

Hvis du aldrig har prøvet aktiviteten tidligere,
så kryds af hvor sikker du **tror du at du vil være**.

Navn: _____

CPR-nummer: _____

Dato: _____

*Tiltro til egne evner for patienter med forreste korsbåndsskade. Oversat til dansk af: Kajsa Lindberg,
Thomas Madsen Møller, Nicolai Mikkelsen, Morten Tange Kristensen og Maria Swennergren Hansen 2015.*

Kontakt: maria.swennergren@hotmail.com

Efter svensk original udgave af Pia Thomeé, Sahlgrenska Göteborgs Universitet, 2003.

A. Daglige aktiviteter

Sæt kryds i boksen ud for det tal der bedst beskriver **hvor sikker du er på din evne** til at kunne udføre aktiviteten **lige nu**, uanset smerter/besvær.

0= slet ikke sikker

10= meget sikker

Hvor sikker er du på at kunne:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. gå i skoven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. gå nedad trapper	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. gå ud og danse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. hoppe i land fra en båd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. lege fangeleg med børn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. løbe efter tog/bus	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. arbejde i haven	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

B. Fritids-, motions- og idrætsaktiviteter

Sæt kryds i boksen ud for det tal der bedst beskriver **hvor sikker du er på din evne** til at kunne udføre aktiviteten **lige nu**, uanset smerter/besvær.

0= slet ikke sikker

10= meget sikker

Hvor sikker er du på at kunne:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. cykle en længere strækning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. løbe på rulleskøjter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. ride	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. svømme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. vandre i kuperet terræn	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tiltro til egne evner for patienter med forreste korsbåndsskade. Oversat til dansk af: Kajsa Lindberg, Thomas Madsen Møller, Nicolai Mikkelsen, Morten Tange Kristensen og Maria Swennergren Hansen 2015.

Kontakt: maria.swennergren@hotmail.com

Efter svensk original udgave af Pia Thomeé, Sahlgrenska Göteborgs Universitet, 2003.

6. C. Fysiske aktiviteter

Sæt kryds i boksen ud for det tal der bedst beskriver **hvor sikker du er på din evne** til at kunne udføre aktiviteten **lige nu**, uanset smerter/besvær.

	0= slet ikke sikker					10= meget sikker					
Hvor sikker er du på at kunne:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. sidde på hug	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. hoppe sidelæns fra det ene ben til det andet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. træne hårdt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. udføre etbenshop på det skadede ben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. gå omkring på en lille gyngende båd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. udføre hurtige vendinger	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

D. Din knæfunktion i fremtiden

Sæt kryds i boksen ud for det tal der lige nu bedst beskriver **hvor sikker du er på din evne** i fremtiden.

	0= slet ikke sikker					10= meget sikker					
Hvor sikker er du på at:	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. kunne vende tilbage til idræt/motion/fysisk aktivitet på samme niveau som før skaden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. du ikke får nye skader i dit knæ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. dit knæ ikke kommer til at "gå i stykker"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. dit knæ ikke bliver værre end før operationen (for dig som er opereret)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tiltro til egne evner for patienter med forreste korsbåndsskade. Oversat til dansk af: Kajsa Lindberg, Thomas Madsen Møller, Nicolai Mikkelsen, Morten Tange Kristensen og Maria Swennergren Hansen 2015.

Kontakt: maria.swennergren@hotmail.com

Efter svensk original udgave af Pia Thomeé, Sahlgrenska Göteborgs Universitet, 2003.