

ПРИЛОЖЕНИЕ

Форма для заполнения

Дата заполнения: _____ Дата рождения: _____

ФИО: _____

ИНСТРУКЦИЯ

Эти вопросы позволят получить информацию о том, как на Вас влияет травма коленного сустава. Ответьте на каждый вопрос, поставив только одну галочку в соответствующем поле. Если Вы не уверены, какой вариант выбрать, выберите тот ответ, который подходит в большей степени.

ПРОБЛЕМЫ СВЯЗАННЫЕ С КОЛЕННЫМ СУСТАВОМ

S1. Как часто в течение последних 7 дней Ваше колено отекало (увеличивалось в размере)?

Никогда Редко Иногда Часто Всегда

S2. Как часто в течение последних 7 дней Ваш коленный сустав “хрустел”/“скрипел”?

Никогда Редко Иногда Часто Всегда

S3. Как часто в течение последних 7 дней Ваше колено блокировалось (не согнуть/не разогнуть)?

Никогда Редко Иногда Часто Всегда

S4. Как часто в течение последних 7 дней Вам удавалось полностью разогнуть ногу самостоятельно?

Всегда Часто Иногда Редко Никогда

S5. Как часто в течение последних 7 дней Вам удавалось полностью согнуть колено самостоятельно?

Всегда Часто Иногда Редко Никогда

S6. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней сразу после пробуждения производить движения в колене?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

S7. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней двигать коленом в течение дня после того, как вы посидите?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

P1. Как часто за последний месяц Вы испытывали боль в колене?

Никогда Редко Иногда Часто Всегда

ИНТЕНСИВНОСТЬ БОЛИ

Насколько сильную боль в колене Вы испытали за последние 7 дней во время следующих видов активности?
В каждом пункте отметьте наиболее подходящий ответ

	Нет боли	Немного больно	Средняя боль	Сильная боль	Невыносимая боль
P2. Скручивания в колене, когда идете/стоите/бежите					
P3. Полностью выпрямляете колено					
P4. Полностью сгибаете колено					
P6a. Поднимаетесь по лестнице					
P6b. Спускаетесь по лестнице					
P8a. Приседаете с согнутыми коленками					
P9. Стоите прямо в течении какого-то времени					

СЛОЖНОСТИ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ВИДОВ АКТИВНОСТИ

A1. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней спускаться по лестнице?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A2. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней подниматься по лестнице?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A3. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней вставать со стула?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A5. В течение последних 7 дней испытывали ли Вы сложности при приседании (при подъеме вещей с пола)?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A7. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней садиться и выходить из машины?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A10. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней вставать с кровати?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A12. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней менять положение колена, находясь в постели?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A13. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней заходить в ванную / душ / выходить из ванной / душа?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A14. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней пребывать в положении сидя так, чтобы травмированное колено было согнуто?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно








A16. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней носить тяжелые сумки / рюкзаки и т. п.?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

A17. Насколько тяжело Вам было в последние 7 дней выполнять простые работы по дому, например, убирать в комнате, загружать / разгружать посудомоечную машину, заправлять кровать и т. п.?

Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

СЛОЖНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ И ИГР

<p>SP1. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней приседать во время игр или занятий спортом?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SP2. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней бегать во время игр или занятий спортом?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SP3. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней прыгать во время игр или занятий спортом?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SP4. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней поворачиваться / крутиться во время игр или занятий спортом из-за травмы колена?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SP5. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней вставать на колени?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SPN6. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней удерживать равновесие во время ходьбы / бега по неровной поверхности?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	
<p>SPN7. Насколько тяжело Вам было за последние 7 дней играть в спортивные игры из-за травмы колена?</p> <p><input type="checkbox"/> Несложно <input type="checkbox"/> Немного сложно <input type="checkbox"/> Достаточно сложно</p> <p><input type="checkbox"/> Очень сложно <input type="checkbox"/> Почти невозможно</p>	

КАК ТРАВМА ПОВЛИЯЛА НА ВАШУ ЖИЗНЬ?

Q1. Как часто Вы думаете о проблемах, связанных с вашим коленом?

- Никогда Редко Иногда Часто Всегда

Q2. Насколько сильно Вы изменили образ вашей жизни из-за травмы?

- Не изменил(а) Немного изменил(а) Частично изменил(а)
 Заметно изменил(а) Очень изменил(а)

Q3. Насколько уверенно Вы опираетесь на травмированное колено?

- Уверенно Не совсем уверенно Опираюсь
 Тяжело опираюсь Не опираюсь

Q4. В целом, насколько Вам тяжело из-за травмы колена?

- Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

Q5. Насколько Вас затрудняет нагрузка, связанная со школой (дорога до школы, подъем по лестнице, открывание дверей, ношение книг, участие в играх и мероприятиях) из-за травмы коленного сустава?

- Не затрудняет Немного затрудняет Достаточно затрудняет
 Очень затрудняет Практически невозможно выполнять прежние нагрузки

Q6. Насколько тяжело Вам было делать что-то вместе с друзьями из-за травмы колена?

- Не тяжело Немного тяжело Достаточно тяжело Очень тяжело Практически невозможно

Спасибо большое за выполнение теста!

ОБ АВТОРАХ

***Ярослав Александрович Иванов**, аспирант;
адрес: Россия, 127299, Москва, ул. Приорова, д. 10;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6352-2784>;
eLibrary SPIN: 5575-4630; e-mail: docyaroslav@gmail.com.

Александр Геннадьевич Ельцин, канд. мед. наук;
eLibrary SPIN: 6411-2484; e-mail: agyeltsin@gmail.com.

Дмитрий Сергеевич Мининков, канд. мед. наук;
eLibrary SPIN: 1494-3179; e-mail: 45040311@mail.ru.

AUTHORS INFO

***Yaroslav A. Ivanov**, PhD student;
address: 10 Priorova str., 127299, Moscow, Russia;
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6352-2784>
eLibrary SPIN: 5575-4630; e-mail: docyaroslav@gmail.com.

Alexander G. Yeltsin, PhD;
eLibrary SPIN: 6411-2484; e-mail: agyeltsin@gmail.com.

Dmitry S. Mininkov, PhD;
eLibrary SPIN: 1494-3179; e-mail: 45040311@mail.ru.