

7. Hvor store vanskeligheter har du med å sette deg på huk på jobb og/eller skole?

0 _____ 100
Store vanskeligheter Ingen vanskeligheter i det hele tatt

8. Er du bekymret for å måtte være vekke fra jobb og/eller skole på grunn av ditt kneproblem?

0 _____ 100
Ekstremt bekymret Ikke bekymret i det hele tatt

9. Har ditt kneproblem forårsaket økonomiske problemer for deg eller din familie?

0 _____ 100
Store økonomiske problemer Ingen økonomiske problemer

SEKSJON C: FRITID / IDRETT / AKTIVITET

10. Hvor bekymret er du for at dine idretts- og/eller fritidsaktiviteter kan forverre ditt kneproblem?

0 _____ 100
Ekstremt bekymret Ikke bekymret i det hele tatt

11. Må du være forsiktig ved deltakelse i idrett og/eller fritidsaktiviteter?

(Sett skråstrek helt til venstre (ved 0) dersom du ikke kan delta i idrett og/eller fritidsaktiviteter på grunn av kneet ditt).

0 _____ 100
Alltid forsiktig Aldri forsiktig

12. Hvor engstelig er du for at kneskjellet skal «hoppe ut» når du deltar i idrett og/eller fritidsaktiviteter?

(Sett skråstrek helt til venstre (ved 0) dersom du ikke kan delta i idrett og/eller fritidsaktiviteter på grunn av kneet ditt).

0 _____ 100
Ekstremt engstelig Ikke engstelig i det hele tatt

13. Hvor bekymret er du for å gå på isete, vått eller ujevnt underlag?

0 ————— 100
Ekstremt bekymret Ikke bekymret i det hele tatt

14. Kan du gi full innsats i dine idrett og/eller fritidsaktiviteter?

(Sett skråstrek helt til venstre (ved 0) dersom du ikke kan delta i idrett og/eller fritidsaktiviteter på grunn av kneet ditt).

0 ————— 100
Aldri i stand til Alltid i stand til

SEKSJON D: LIVSSTIL

15. Er generell sikkerhet en bekymring for deg på grunn av kneet ditt? For eksempel: gå opp eller ned trapper, bilkjøring, eller bæring av små barn og lignende.

0 ————— 100
Ekstrem bekymring Ingen bekymring i det hele tatt

16. Hvor mye har din evne til å trene og opprettholde fysisk form blitt begrenset av ditt kneproblem?

0 ————— 100
Fullstendig begrenset Ikke begrenset i det hele tatt

17. Hvor mye har din livsglede blitt begrenset av ditt kneproblem?

0 ————— 100
Fullstendig begrenset Ikke begrenset i det hele tatt

18. Unngår du fritidsaktiviteter med familie og/eller venner på grunn av ditt kneproblem?

0 ————— 100
Unngår alltid Unngår aldri

19. Fører ditt kneproblem til at du må planlegge sosiale- og fritidsaktiviteter mer enn familie og/eller venner?

0 ————— 100
Må alltid planlegge Må ikke planlegge

SEKSJON E: SOSIALT OG FØLELSESMESSIG

20. Er du frustrert over at dine behov for fritidsaktiviteter eller konkurranse ikke lengre kan oppfylles på grunn av ditt kneproblem?

(Sett en skråstrek helt til høyre (ved 100) hvis du oppfyller dine behov. Sett en skråstrek helt til venstre (ved 0) hvis du ikke har konkurransemessige behov).

0 ————— 100
Ekstremt frustrert Ikke frustrert i det hele tatt

21. Har du hatt problemer med å håndtere ditt kneproblem følelsesmessig?

0 ————— 100
Ekstreme problemer Ingen problemer i det hele tatt

22. Hvor ofte er du nervøs for kneet ditt?

0 ————— 100
Alltid nervøs Aldri nervøs

23. Hvor engstelig er du for å skade kneet igjen?

0 ————— 100
Ekstremt engstelig Ikke engstelig i det hele tatt

Takk for at du fylte ut dette spørreskjemaet.