

# BANFF PATELLOFEMORAL İNSTABİLİTE ENSTRÜMANI 2.0

Hasta Adı: \_\_\_\_\_

Muayene Tarihi (Gün/Ay/Yıl): \_\_\_\_\_

Hangi diz?

- Sağ diz
- Sol diz
- Her iki diz

## Yönergeler-Talimatlar

**Lütfen her soruyu sağlam olmayan diz kapağına sahip diziniz ile ilgili mevcut durum, işlev, şartlar ve fikirlerinize göre cevaplayınız. Son 3 ayı göz önünde bulundurunuz.**

0 ile 100 aralığında uzanan çizgi üzerinde durumunuzu en iyi gösteren noktayı eğik bir çizgi ile işaretleyiniz.

**Örnek olarak, aşağıdaki soru:**

**Bu iyi bir anket mi?**

Gereksiz 0 \_\_\_\_\_ 100 Mükemmel

Eğer eğik çizgi, çizginin ortasındaysa, anketin ortalama kalitede olduğunu, bir başka ifadeyle, “gereksiz” ve “mükemmel” uçlarının arasında olduğunu gösterir. Önemli bir nokta olarak: Eğer en uçtaki açıklama durumunuzu tam olarak yansıtıyorsa, eğik çizginizi satırın uçlarına da koyabilirsiniz. Eğer en uç açıklamalar durumunuzu doğru şekilde ifade ediyorsa, eğik çizgiyi satırın iki ucundan birisine koymanız önemlidir.

## A Bölümü: Semptomlar ve fiziksel şikayetler

1. Diz kapağınızın yerinden çıkması veya dengesizliği sizi ne kadar rahatsız etmektedir?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Aşırı derecede rahatsız etmekte Hiç rahatsız etmemekte

2. Uzamış aktivitelerde (yarım saatten daha uzun olan) dizinizde ne kadar ağrı veya rahatsızlık olmaktadır? Örneğin: Ayakta durma, yürüme, spor yapma, vb.

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli ağrı Hiç ağrı yok

3. Uzamış oturma durumunda (yarım saatten daha uzun olan) dizinizde ne kadar ağrı veya rahatsızlık olmaktadır? Örneğin: Film izlerken, araba kullanırken, vb.

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli ağrı Hiç ağrı yok

4. Dizinizde hareket kaybı var mı?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli hareket kaybı Hareket kaybı yok

5. Dizinizi ne kadar güçsüz hissediyorsunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece güçsüz Hiç güçsüz değil

## B Bölümü: İş ve/veya okul ile ilgili endişeler

\*\*Eğer diziniz yüzünden çalışamıyorsanız, her sorudaki çizginin en sol sınırına eğik çizgi işareti koyunuz.

6. İşte ve/veya okulda yön değiştirme ve eksen etrafında dönme hareketleri yaparken diziniz sebebiyle ne kadar zorluk çekiyorsunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli zorluk çekiyorum Hiç zorluk çekmiyorum

7. İşte ve/veya okulda çömelme hareketi yaparken ne kadar zorluk çekiyorsunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli zorluk çekiyorum Hiç zorluk çekmiyorum

8. İşte ve/veya okulda dizinizdeki sorun sebebiyle zaman kaybetmek sizi ne kadar endişelendiriyor?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece endişelendiriyor Hiç endişelendirmiyor

9. Dizinizdeki sakatlık sebebiyle yapılan harcamalar sizin veya ailenizin bütçesinde zorluk yarattı mı?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Bütçede şiddetli zorluk yarattı Bütçede hiç zorluk yaratmadı

### Bölüm C: Eğlence, Spor ve Aktiviteler

10. Eğlence ve/veya spor aktivitelerinizin dizinizi daha kötü yapacağından ne kadar endişeleniyorsunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece endişelendiriyor Hiç endişelendirmiyor

11. Eğlence ve/veya spor aktivitelerinize katılırken önlem almak zorunda kalıyormusunuz?

(Eğer eğlence ve/veya spor aktivitelerinize diziniz yüzünden katılamıyorsanız çizginin en soluna (0) eğik çizgi koyunuz)

0 \_\_\_\_\_ 100  
Her zaman önlem alıyorum Hiç önlem almıyorum

12. Eğlence ve/veya spor aktiviteleri yaparken diz kapağınızın yerinden çıkmasından ne kadar korkuyorsunuz?

(Eğer eğlence ve/veya spor aktivitelerinize diziniz yüzünden katılamıyorsanız çizginin en soluna (0) eğik çizgi koyunuz)

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece korkutuyor Hiç korkutmuyor

13. Engebeli arazide, ıslak zeminde veya buz üzerinde yürüme sizi ne kadar endişelendiriyor?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece endişelendiriyor Hiç endişelendirmiyor

14. Eğlence ve/veya spor aktivitelerinde tam eforunuzu sarf edebiliyor musunuz?  
(Eğer eğlence ve/veya spor aktivitelerinize diziniz yüzünden katılmıyorsanız çizginin en soluna (0) eğik çizgi koyunuz).

0 \_\_\_\_\_ 100  
Hiç efor sarf edemiyorum Her zaman tam efor sarf edebiliyorum

## D Bölümü: Hayat Tarzı

15. Dizinizdeki problem sebebiyle oluşan genel güvenlik sorunları sizi ne kadar endişelendiriyor? Örneğin: Merdivenden aşağı inme veya yukarı çıkma, araba sürme veya küçük çocukları taşıma, vb.

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece endişelendiriyor Hiç endişelendirmiyor

16. Dizinizdeki problem sebebiyle, egzersiz yapma ve formda kalma kabiliyetinizin ne kadarı kısıtlandı?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Tamamen kısıtlandı Hiç kısıtlanmadı

17. Dizinizdeki problem yüzünden hayattan aldığınız keyif ne kadar kısıtlandı?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Tamamen kısıtlandı Hiç kısıtlanmadı

18. Dizinizdeki problem sebebiyle ailenizle ve/veya arkadaşlarınızla yaptığınız hayat tarzı aktivitelerinden kaçınıyor musunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Her zaman kaçınıyorum Hiç kaçınıyorum

19. Dizinizdeki problem yüzünden hayat tarzı veya sosyal aktiviteleriniz hakkında ailenizden ve/veya arkadaşlarınızdan daha fazla planlama yapmanız gerekiyor mu?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Her zaman planlama yapmak zorundayım Hiç planlama yapmak zorunda değilim

## Bölüm E: Sosyal ve Duygusal

20. Diz probleminiz nedeniyle eğlence veya rekabetçi ihtiyaçlarınızın artık karşılanamamasından dolayı hayal kırıklığı yaşıyor musunuz?

(Eğer rekabetçi ihtiyaçlarınız karşılanıyorsa çizginin en sağına (100) eğik çizgi koyunuz. Eğer hiç rekabetçi ihtiyacınız yoksa çizginin en soluna (0) eğik çizgi koyunuz)

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece yaşıyorum Hiç yaşamıyorum

21. Dizinizdeki problem ile duygusal olarak başa çıkma konusunda hiç zorluk yaşadınız mı?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Şiddetli zorluk yaşadım Hiç zorluk yaşamadım

22. Diziniz ne sıklıkla sinirinizi bozuyor?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Her zaman Hiçbir zaman

23. Dizinizi tekrar sakatlamaktan ne kadar korkuyorsunuz?

0 \_\_\_\_\_ 100  
Son derece korkuyorum Hiç korkmuyorum

**Anketi tamamladığınız için teşekkür ederiz**