

INSTABILITA'			
1. Ginocchio stabile – nessun cedimento		30 punti	
2. Instabilità soggettiva: cedimento occasionale e legato all'attività sportiva		25	
3. Instabilità soggettiva: cedimento occasionale durante la vita normale		15	
4. Instabilità soggettiva: cedimento frequente		8	
5. Instabilità meccanica: almeno un episodio di lussazione documentato		5	
6. Instabilità meccanica: più di due lussazioni		0	
DOLORE		DEAMBULAZIONE	
1. Nessuno	15	1. Normale, illimitata	8
2. Lieve occasionale	12	2. Normale su terreni piani, dolore su terreni accidentati	6
3. Moderato, durante il movimento	10	3. Limitata > 1500 m o 15 minuti	4
4. Importante, durante il movimento	5	4. Limitata < 1500 m o 15 minuti	2
5. Costante, severo	0	5. Molto limitata	0
GONFIORE		BLOCCHI ARTICOLARI	
1. Mai	5	1. Nessuno	5
2. Dopo sforzi importanti	4	2. "Sensazione di grattamento" senza blocchi	4
3. Dopo le attività quotidiane	2	3. Blocchi occasionali	3
4. Tutte le mattine	1	4. Blocchi frequenti	0
5. Costante	0		
SCALE (barrare salire/scendere od entrambe)		CORSA	
1. Senza difficoltà	8	1. Senza difficoltà	4
2. Posso fare due gradini senza dolore	6	2. Possibile ma solo per brevi tratti	3
3. Posso fare due gradini ma con dolore	4	3. Limitata	2
4. Non posso fare due gradini	2	4. Impossibile	0
5. Impossibile salire/scendere una scala	0		
ACCOVACCIAMENTO		POSIZIONE IN GINOCCHIO	
1. Nessuna difficoltà	5	1. Senza difficoltà	5
2. Leggero impaccio	4	2. Leggero impaccio	4
3. Limitato ma senza dolore	3	3. Limitata con impaccio moderato	3
4. Limitato ma con dolore	2	4. Difficile con impaccio importante	2
5. Impossibile	0	5. Impossibile	0
ATTIVITA' FUNZIONALI		ATTIVITA' SPORTIVA	
1. Nessuna limitazione	5	1. Nessun impaccio	7
2. Minime ed occasionali limitazioni	4	2. Impaccio minimo, occasionale	6
3. Limitazioni moderate o frequenti	2	3. Impaccio moderato durante attività fisica o sportiva intensa	4
4. Grave limitazione	0	4. Impaccio moderato durante attività fisica o sportiva moderata.	3
		5. Impaccio moderato durante attività lieve	2
		6. Handicap professionale o sportivo	0
Esprimi con un numero da 0 a 3 la quantità di dolore che avverti.		TOT	/100 punti
Come consideri ora il tuo ginocchio con un numero da 0 a 10 tenendo conto che 0 equivale ad "inutilizzabile" e 10 a "perfetto".			