

"پرسشنامه ارزیابی ضایعه آرنج تنیس بازان"

نام و نام خانوادگی:

تاریخ:

این سوالات میزان مشکلاتی که شما طی هفته گذشته در مورد آرنجتان داشته اید را برای ما بیان می کند. شما **میانگین** علایمی که طی هفته گذشته داشته اید را روی یک خط صفر تا ده نمره خواهید داد. لطفاً به همه سوالات پاسخ دهید. اگر به دلیل داشتن درد یا ناتوانی قادر به انجام آن کار نبوده اید دور شماره ۱۰ را یک دایره بکشید. اگر در مورد نمره تان مطمئن نیستید لطفاً بهترین نمره را انتخاب کنید. تنها در موردی به سوال پاسخ ندهید که هرگز آن فعالیت را انجام نداده اید و لطفاً زیر آن سوال را یک خط بکشید.

۱- میزان درد دست مبتلا												
به متوسط درد ناحیه آرنج خود که طی هفته گذشته داشته اید نمره بدهید. مناسب ترین نمره را بین صفر تا ده انتخاب کنید و دور آن یک دایره بکشید. صفر (۰) به معنای این است که هیچ دردی نداشته اید و ده (۱۰) به معنای بیشترین درد قابل تصور است.												
به درد خود نمره دهید		بدون درد										
بدترین درد قابل تصور		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقتی در حال استراحت هستید		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقتی کاری را با حرکات مکرر دست انجام می دهید		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقتی یک پلاستیک خرید پر حمل می کنید		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقتی کمترین میزان درد را دارید		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰
وقتی بیشترین میزان درد را دارید		۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰

۲- ناتوانی در عملکرد

الف- فعالیتهای خاص

به میزان مشکلی که در هر یک از کارهای زیر طی هفته گذشته تجربه کرده اید، یک **نمره دهید**. دور نمره مورد نظر خود را که از بین صفر تا ده می تواند باشد را یک دایره بکشید. صفر (۰) به معنای این است که هیچ مشکلی نداشته اید و **ده (۱۰)** یعنی **آنقدر مشکل بوده است که اصلا قادر نبوده اید آن را انجام دهید**.

بدون مشکل	ناتوان از انجام کار										
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	چرخاندن کلید در درب
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	دست گرفتن یک کیف یا پلاستیک خرید پر
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	بلند کردن یک فنجان پر از چای یا یک لیوان شیر و بردن به سمت دهان
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	باز کردن در شیشه مربا
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	بالا کشیدن شلوار
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	چلاندن لباس شسته یا یک حوله خیس

ب- فعالیتهای معمول

به میزان مشکلی که در هر یک از فعالیتهای زیر طی هفته گذشته تجربه کرده اید، یک **نمره دهید**. دور نمره مورد نظر خود را که از صفر تا ده می تواند باشد را یک دایره بکشید. "**فعالیهایی معمول**" شامل فعالیتهایی است که شما **قبل** از ابتلا به درد آرنج انجام می دادید. **صفر (۰)** به معنای این است که هیچ دردی نداشته اید و **ده (۱۰)** به معنای بیشترین درد شما خواهد بود.

۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱. کارهای شخصی (لباس پوشیدن، شستشو)
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۲. کارهای خانه (تمیز کردن، جمع و جور کردن)
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۳. کارکردن (شغلی یا کارهای روزمره)
۰	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۴. فعالیتهای ورزشی و تفریحی

نظرات: