

Patellofemoral Ağrı Sendromu Şiddet Ölçeği

Her bir ifade için lütfen geçen hafta ne kadar diz ağrısı yaşadığınızı "X" ile belirtiniz.

Merdiven Çıkmak

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Çömelmek

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Yürümek

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Yavaş Koşmak

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Koşmak/Hızlı Koşmak

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Spor Yapmak

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Dizler Bükülü Oturmak (20 Dakika Süreyle)

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Dizler Üzerine Çökmek (Herhangi Bir Süreyle)

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Dinlenirken/Uyurken Ağrı

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi

Aktivite Sonrası Dinlenirken Ağrı

|-----|

Hiç

Dayanılmaz

Denenmedi