

**VRAGENLIJST KNIEKLACHTEN****PIJN OF ONBEHAGEN****Tijdens nachtelijke bedrust**

- niet of niet-significant 0
- alleen bij bewegen of in een bepaalde positie 1
- in rust 2

Ochtendstijfheid of pijn na opstaan

- * 1 minuut of minder 0
- * meer dan 1 maar minder dan 15 minuten 1
- * 15 minuten of meer 2

Na 30 minuten staan 0-1**Met lopen**

- niet 0
- alleen na het lopen van enige afstand 1
- snel na het starten van het lopen en toenemend na enige tijd lopen 2
- na het starten van lopen, niet toenemend 1

Bij opstaan uit stoel, zonder hulp armen 0-1**Maximaal te lopen afstand (mag met pijn lopen)**

- onbeperkt 0
- meer dan 1 km, maar beperkt 1
- ongeveer 1 km (in ongeveer 15 minuten) 2
- tussen 500-900m (in ongeveer 8-15 min) 3
- tussen 300-500m 4
- tussen 100-300m 5
- minder dan 100m 6

- Loopt met 1 stok of kruk 1
- Loopt met twee stokken of krukken 2

Activiteiten in dagelijkse leven

- In staat om trap op te lopen 0-2
- In staat om trap af te lopen 0-2
- In staat om te hurken/buigen van knieën 0-2
- In staat om te lopen op oneffen grond 0-2

TOTAAL

Interpretatie

- 0: zonder problemen
- 0,5: met enige problemen
- 1: met matige problemen
- 1,5: met veel problemen
- 2: niet in staat