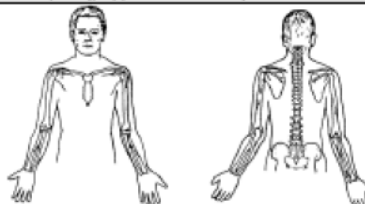


ASES laskentaohje

KYSELYLOMAKE OLKANIVELPOTILAALLE		
Onko sinulla tällä hetkellä olkakipua? (ympyröi oikea vastaus)	Kyllä	Ei
Merkitse viereiseen kuvaan kivulias alue: 		
Onko sinulla olkakipua öisin?	Kyllä	Ei
Käytätkö tavallisia kipulääkkeitä (Burana, Ibumax, Voltaren, Ketorin, Paratabs)?	Kyllä	Ei
Käytätkö vahvoja kipulääkkeitä olkakivun takia (Tramol, Panacod jne.)?	Kyllä	Ei
Montako kipulääkettä otat keskimäärin / päivä	tablettia	
Olkakipusi tänään (merkitse kiputasosi janalle poikkiviivalla)?		
Ei kipua	0	10 Pahin mahdollinen kipu
Tuntuuko olkanivelesi löysältä? (tuntuu kuin nivel menisi sijaltaan)	Kyllä	Ei
Kuinka löysältä olkanivelesi tuntuu? (merkitse janalle poikkiviivalla)		
Erittäin tukeva	0	10 Erittäin löysä
Seuraavilla kysymyksillä selvitetään olkanivelesi toimintaa tällä hetkellä (ympyröi sopiva vaihtoehto): 0 = En pysy, 1 = Pysytyn, mutta paljon vaikeuksia 2 = Hieman vaikeuksia; 3 = Ei ongelmia (normaalit tilanne)		
PSYTTYKÖ	Oikea yläraaja	Vasen yläraaja
1. pukemaan takin (käden pujottaminen hihaan)?	0 1 2 3	0 1 2 3
2. nukkumaan kyljellä, jos kipeä olkapää on alla?	0 2 3	0 1 2 3
3. viemään kätesi alakautta selän taakse lapojen väliin?	0 1 2 3	0 1 2 3
4. huolehtimaan WC-käynnillä henkilökohtaisesta hygieniasta (pyyhkiminen ulostamisen jälkeen)?	0 2 3	0 1 2 3
5. kampaamaan hiuksesi vieden käden pään päälle?	0 2 3	0 1 2 3
6. kurkottamaan tavaroita korkealta hyllyltä?	0 2 3	0 1 2 3
7. nostamaan 4 kg esineen olkapäätason yläpuolelle?	0 1 2 3	0 1 2 3
8. heittämään palloa yläkautta?	0 2 3	0 1 2 3
9. suorittamaan normaaleista töistäsi (normaalit työt = ammatti ja kotityöt ennen olkavaivan alkamista)?	0 2 3	0 1 2 3
10. harrastamaan normaalia liikuntaasi (normaali liikunta = liikunta ennen olkavaivan alkamista)?	0 1 2 3	0 1 2 3

ASES Suomi

Kipu 50%

$$\text{ASES} = (10 - \text{VAS}) * 5 + \text{ADL} * 5/3$$

Asteikko 0-100:
Mitä suurempi luku,
sitä parempi toimintakyky

ADL 50%

Eli:

10 miinus kipujanalan lukema (esim. 4 cm) = 6. Tämä kerrotaan 5:llä = 30 tähän lisätään

alaosan 10 kysymyksen yhteispistemäärä (vain oireilevalta puolelta, ei molemmilta) esim. yllä olevasta lomakkeesta laskien 15 pistettä kerrotaan 5:llä ja jaetaan 3:lla = 25

Lasketaan yhteen 30 + 25 = 55 pistettä

Kliinisesti merkittävä muutos = 6.4 pist. (Michener et al. 2002)