

Tämä kyselylomake on suunniteltu antamaan tietoa siitä miten paljon kipua, jäykkyyttä ja toimintahaittaa teillä on ollut **polvessanne/lonkassanne** viimeisen viikon aikana päivittäisissä toimissanne.

Vastatkaa jokaiseen kysymykseen yhdellä rastilla. Merkitkää rastilla se ruutu, joka mielestänne kuvaa parhaiten tilaanne **viimeisen viikon aikana**.

Onko teillä ollut kipua?	Ei kipua	Lievää kipua	Kohtuullista kipua	Voimakasta kipua	Äärimmäistä kipua
1. Tasaisella alustalla kävellessä					
2. Noustessa tai laskeutuessa portaita					
3. Yöllä vuoteessa maatessanne					
4. Istuessanne tai maatessanne					
5. Seistessä					

Onko teillä ollut niveljäykkyyttä?	Ei jäykkyyttä	Lievää jäykkyyttä	Kohtuullista jäykkyyttä	Voimakasta jäykkyyttä	Äärimmäistä jäykkyyttä
1. Aamulla herätessänne?					
2. Myöhemmin päivällä istumisen, lepäilyn tai makuulla olon jälkeen?					

Onko teillä ollut toimintahaittaa seuraavissa toiminnoissa?	Ei toimintahaittaa	Lievää toimintahaittaa	Kohtuullista toimintahaittaa	Voimakasta toimintahaittaa	Äärimmäistä toimintahaittaa
1. Portaiden nouseminen					
2. Portaiden laskeutuminen					
3. Istumasta nouseminen					
4. Seisominen					
5. Lattiaan kumartuminen					
6. Tasaisella kävely					
7. Autoon pääsy ja autosta poistuminen					
8. Ostoksilla käyminen					
9. Sukkien tai sukkahousujen pukeminen					
10. Sängystä ylös nouseminen					
11. Sukkien tai sukkahousujen riisuminen					
12. Sängyssä maatessa (kääntyessä ja asentoa hakiessa)					
13. Kylvyssä tai suihkussa käydessä					
14. Istuminen					
15. WC -pöntölle istuminen ja siitä nouseminen					
16. Raskaat kotitaloustyöt					
17. Kevyet kotitaloustyöt					