

BIJLAGE 1**Anterior Knee Pain Scale – Nederlandse Versie voor kinderen (10-16 jaar) met
anterieure knieklachten.****U.M. Kujala, P.E.J. Ummels, I.M. van Moort, N.J.M. Greyn**

Naam:

Datum:

Geboortedatum:

Geslacht: jongen/meisje

Knie: links/rechts

Duur van de klachten: Jaar Maanden Weken

Omcirkel bij elke vraag de keuze (letter) die het beste past bij je knieklachten.

<p>1. Mank lopen:</p> <p>a) Niet (5) b) Af en toe een beetje (3) c) Altijd (0)</p>	<p>7. Springen:</p> <p>a) Geen probleem (10) b) Enige moeite (7) d) Altijd pijnlijk (2) e) Niet mogelijk (0)</p>
<p>2. Belastbaarheid (kun je op één been staan?):</p> <p>a) Staan op één been is niet pijnlijk (5) b) Staan op één been is pijnlijk (3) c) Staan op één been is niet mogelijk (0)</p>	<p>8. Fietsen:</p> <p>a) Geen probleem (10) b) Lichte pijn bij fietsen (7) c) Fietsen is altijd pijnlijk (2) d) Niet mogelijk (0)</p>
<p>3. Lopen (wandelen):</p> <p>a) Zo lang als ik wil (5) b) Langer dan een uur (3) c) 30 minuten (2) d) Niet mogelijk (0)</p>	<p>9. Langdurig zitten met gebogen knieën:</p> <p>a) Geen probleem (10) b) Pijn na langdurig zitten met gebogen knieën (8) c) De hele tijd pijn (6) d) Ik moet nu en dan mijn knie strekken vanwege de pijn (4) e) Niet mogelijk (0)</p>
<p>4. Traplopen:</p> <p>a) Geen probleem (10) b) Lichte pijn bij trap af lopen (8) c) Zowel trap op als trap af lopen is pijnlijk (5) d) Niet mogelijk (0)</p>	<p>10. Pijn:</p> <p>a) Geen (10) b) Af en toe een beetje (8) c) Ik heb er last van tijdens het slapen (6) d) Soms erg veel pijn (3) e) Altijd erg veel pijn (0)</p>
<p>5. Hurken:</p> <p>a) Geen probleem (5) b) Vaker achter elkaar hurken is pijnlijk (4) c) Hurken is iedere keer pijnlijk (3) d) Alleen mogelijk als niet al het gewicht op mijn been komt (2) e) Niet mogelijk (0)</p>	<p>11. Zwelling (vocht in de knie):</p> <p>a) Geen (10) b) Na zware inspanning (8) c) Na dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld lopen, fietsen, traplopen) (6) d) Iedere avond (4) e) Altijd (0)</p>
<p>6. Rennen (hardlopen):</p> <p>a) Geen probleem (10) b) Pijn na meer dan 10 minuten hardlopen (8) c) Lichte pijn vanaf begin hardlopen (6) d) Zeer pijnlijk (3) e) Niet mogelijk (0)</p>	<p>12. Voel je je knieschijf wel eens uit de kom schieten?</p> <p>a) Nooit (10) b) Soms tijdens het sporten (6) c) Soms bij dagelijkse activiteiten (bijvoorbeeld lopen, fietsen, traplopen) (4) d) Het is 1 of 2 keer gebeurd dat mijn knieschijf uit de kom schoot (2) e) Het is meer dan 2 keer gebeurd dat mijn knieschijf uit de kom schoot (0)</p>