



## SNAPPS - Kysely patellofemoraalisen kivun etenemisestä, syistä ja vallitsevuudesta

Q1.1 Oletko yli 18-vuotias?  Kyllä  En

Q1.2 Oletko alle 40-vuotias?  Kyllä  En

Q1.3 Minkä ikäinen olet?  Vuotta

**Jos olet 18-40 vuotias, ole hyvä, ja siirry kohtaan Q2.**

Q2 Oletko **koskaan** ollut lääkärissä polviongelmiin vuoksi?(Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).  Kyllä  En

Q3 Onko sinulla ollut kipua tai ongelmia polvessa tai polven alueella **viimeisen vuoden** aikana? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

Kyllä  En

**Jos vastasit kyllä kysymykseen Q3, ole hyvä ja siirry kysymykseen Q4.**

**Jos vastasit en kysymykseen Q3, ole hyvä ja siirry kysymykseen Q14.**

Q4 Kummassa polvessa sinulla on ollut kipua tai ongelmia? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- Ainoastaan vasemmassa polvessa
- Ainoastaan oikeassa polvessa
- Molemmissa polvissa

Q5 Onko polveasi leikattu? (Sisältäen arthroskopian, tähystysleikkauksen ja nivelen tähystyksen) (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- Ei
- Kyllä, ainoastaan vasen polvi
- Kyllä, ainoastaan oikea polvi
- Kyllä, molemmat polvet

Q6 Onko polvilumpiosi mennyt koskaan paikoiltaan (dislokaatio)? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- Ei
- Kyllä, ainoastaan vasen polvi
- Kyllä, ainoastaan oikea polvi
- Kyllä, molemmat polvet

Q7 Onko **polvesi koskaan turvonnut** sen jälkeen kun polviongelmasi ovat alkaneet? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- Ei
- Kyllä, ainoastaan vasen polvi
- Kyllä, ainoastaan oikea polvi
- Kyllä, molemmat polvet

Q8 Onko sinulla ollut kipua ja epämukavuutta **pitempään kuin yhden kuukauden ajan?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

Ei

Kyllä, ainoastaan vasemmassa polvessa

Kyllä, ainoastaan oikeassa polvessa

Kyllä, molemmissa polvissa

Q9a Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **istuessasi pitkään?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessa

Kyllä, oikeassa polvessa

Kyllä, molemmissa polvissa

Q9b Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta portaita **ylösnoustessasi?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessa

Kyllä, oikeassa polvessa

Kyllä, molemmissa polvissa

Q9c Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta kävellessäsi portaita **alaspäin**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9d Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **kyykistyessäsi**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9e Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **seistessäsi pitkään**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9f Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **kävellessäsi tasaisilla alustoilla?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9g Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **noustessasi tuolista ylös?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9h Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **polvistuessasi?** (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9i Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta kävellessäsi **kaltevilla pinnoilla**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | En                           |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, vasemmassa polvessani |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, oikeassa polvessani   |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, molemmissa polvissani |

Q9j Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta kävellessäsi **alaspäin kaltevaa pintaa**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | En                           |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, vasemmassa polvessani |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, oikeassa polvessani   |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, molemmissa polvissani |

Q9k Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta kävellessäsi **ylöspäin kaltevaa pintaa**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- |                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | En                           |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, vasemmassa polvessani |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, vasemmassa polvessani |
| <input type="checkbox"/> | Kyllä, vasemmassa polvessani |

Q9l Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **yhdellä jalalla hyppiessäsi**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9m Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **hyppiessäsi kahdella jalalla**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Q9n Polviongelmistasi johtuen, kärsisitkö kivusta tai epämukavuudesta **juostessasi**? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

En

Kyllä, vasemmassa polvessani

Kyllä, oikeassa polvessani

Kyllä, molemmissa polvissani

Kysymme seuraavaksi kysymyksiä liittyen kumpaankin polveesi erikseen.

Aloitetaan **oikeasta** polvestasi.

Q10a Mieti **oikeaa** polveasi, mikä on **pääongelmasi** polvessasi? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

Kipu tai epämukavuus

Lukkiutuminen

Polven pettäminen tai pettämisen tunne

Tässä polvessa ei ole ongelmaa

Q10b Mieti **oikeaa** polveasi, onko nykyinen polviongelmasi seurausta: (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

Äkillisestä vammasta kuten esim. vääntyminen, kaatuminen tai tapaturmasta, jonka johdosta jouduit käymään lääkärissä

Vähitellen, ajan kuluessa

Ei vähitellen eikä äkillisen vamman seurauksena

En ole varma, en muista

Tässä polvessa ei ole ongelmaa



Nyt kysymme **vasemmasta** polvestasi.

Q11a Mieti **vasenta** polveasi, mikä on **pääongelmasi** polvessasi? (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- Kipu tai epämukavuus
- Lukkiutuminen
- Polven pettäminen tai pettämisen tunne
- Tässä polvessa ei ole ongelmaa

Q11b Mieti vasenta polveasi, onko nykyinen polviongelmasi seurausta: (Ole hyvä ja laita vain yksi rasti).

- äkillisen vammasta kuten esim. vääntyminen, kaatuminen tai tapaturmasta, jonka johdosta jouduit käymään lääkärissä
- Vähitellen ajan kuluessa
- Ei vähitellen eikä äkillisen vamman seurauksena
- En ole varma, en muista
- Tässä polvessa ei ole ongelmaa

**Q 12 Mieti hetki missä tunnet polvikipua.**

Kuvittele että tässä on kuva polvistasi.

Ole hyvä ja merkitse kuvaan pienillä rasteilla missä tunnet polvikipua.

Tarvittaessa voit käyttää useampia rasteja.



Q13 Molemmat polvesi huomioiden, kumpi aiheuttaa sinulle eniten ongelmia?

Aina oikea

Yleensä oikea

Oikea ja vasen saman verran

Yleensä vasen

Aina vasen