

## Tolvan Tolvanesson 121212-1212

Testledare

Test 3:	2014-08-01	12 månader efter operation	Eric Hamrin Senorski
Test 2:	2014-04-01	8 månader efter operation	Eric Hamrin Senorski
Test 1:	2013-12-01	4 månader efter operation	Eric Hamrin Senorski
Operationsdatum:	2013-08-01	1 månad efter skada	
Skadedatum:	2013-07-01		

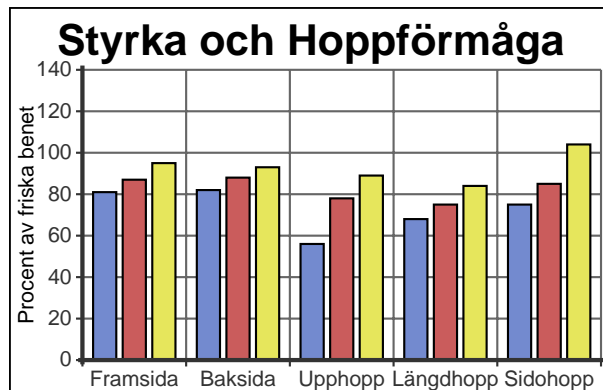
Skadad sida:

Vänster

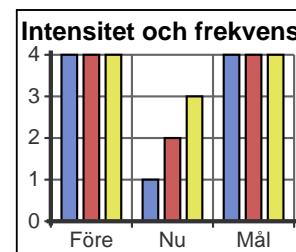
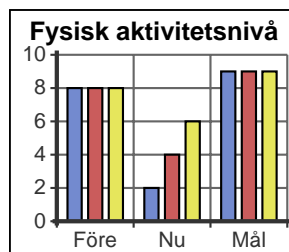
Behandlande sjukgymnast:

Eric Hamrin Senorski

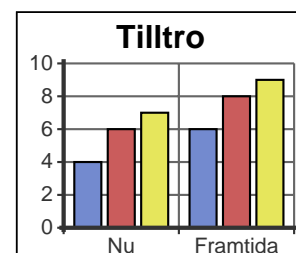
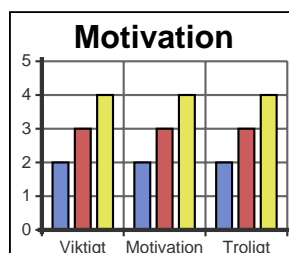
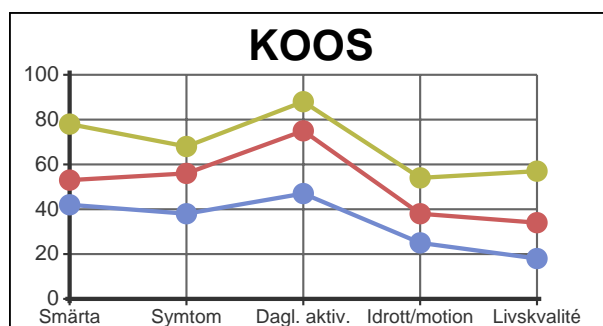
Styrka & Hoppförmåga	Test 1			Test 2			Test 3		
	Skadad	Frisk	Skada %	Skadad	Frisk	Skada %	Skadad	Frisk	Skada %
<b>Framsida lår</b> Isokinetisk styrka sittande knästräck <sup>1</sup> (Nm)	221	272	81%	246	283	87%	273	286	95%
<b>Baksida lår</b> Isokinetisk styrka sittande knäböj <sup>1</sup> (Nm)	141	172	82%	156	177	88%	168	181	93%
<b>Upphopp</b> Enbens upphopp <sup>2</sup> (cm)	10	18	56%	14	18	78%	17	19	89%
<b>Långhopp</b> Enbens långhopp <sup>2</sup> (cm)	97	143	68%	106	142	75%	122	145	84%
<b>Sidhopp</b> Enbens sidhopp över 40cm på 30sek <sup>2</sup> (antal)	36	48	75%	44	52	85%	54	52	104%



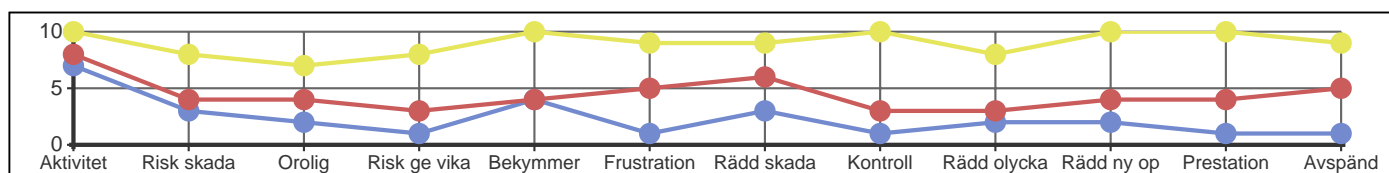
Fysisk aktivitet	Före skadan	Test 1		Test 2		Test 3	
		Nu	Mål	Nu	Mål	Nu	Mål
<b>Fysisk aktivitetsnivå</b> Tegner <sup>3</sup> min=1 max=10	8	2	9	4	9	6	9
<b>Fysisk intensitet och frekvens</b> PAS <sup>4</sup> min=1 max=4	4	1	4	2	4	3	4



Frågeformulär		Test 1	Test 2	Test 3
<b>KOOS</b> Knee Osteoarthritis Outcome Score <sup>5</sup> Min=0 Max=100	Smärta	42	53	78
	Symptom	38	56	68
	Dagliga aktiviteter	47	75	88
	Idrott och motion	25	38	54
	Livskvalité	18	34	57
<b>Tilltro</b> Tilltro till sin knäförståga Knee Self Efficacy Scale <sup>4</sup> Min=0 Max=10	Nuvarande	4	6	7
	Framtida	6	8	9
<b>Motivation</b> 5 - Extremt viktigt 4 - Mycket viktigt 3 - Måttligt viktigt 2 - Något viktigt 1 - Inte alls viktigt	Hur viktigt att nå målet?	2	3	4
	Hur motiverad att nå målet?	2	3	4
	Hur troligt att nå målet?	2	3	4



ACL-RSI		Idrottsaktivitet	Risk ny skada	Orolig idrotta	Risk ge vika	Inga bekymmer	Frustration	Rädd ny skada	Säker kontroll	Rädd olycka	Rädd ny op	Prestation	Avspänd	
		Test 1	7	3	2	1	4	1	3	1	2	2	1	1
		Test 2	8	4	4	3	4	5	6	3	3	4	4	5
		Test 3	10	8	7	8	10	9	9	10	8	10	10	9



Information om samtliga tester och frågeformulär finns på [www.projektkorsband.se](http://www.projektkorsband.se)

Projektansvarig: Roland Thomeé, Professor, legitimerad sjukgymnast. [roland.thomee@gu.se](mailto:roland.thomee@gu.se)