

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		

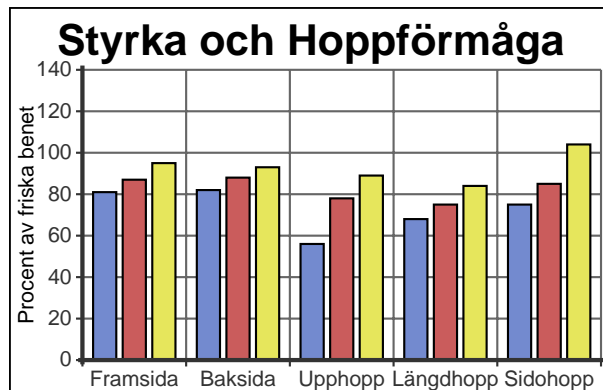
Skadad sida:

Vänster

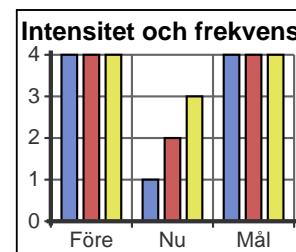
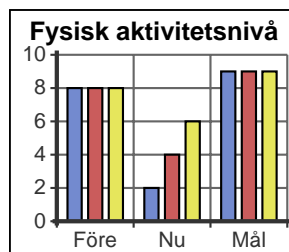
Behandlande sjukgymnast:

Eric Hamrin Senorski

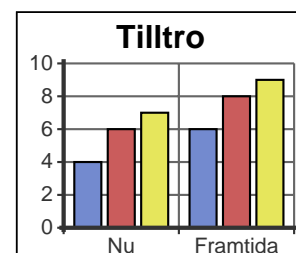
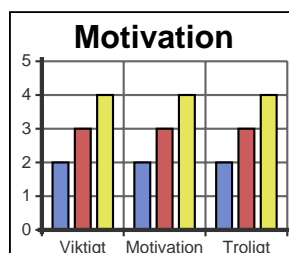
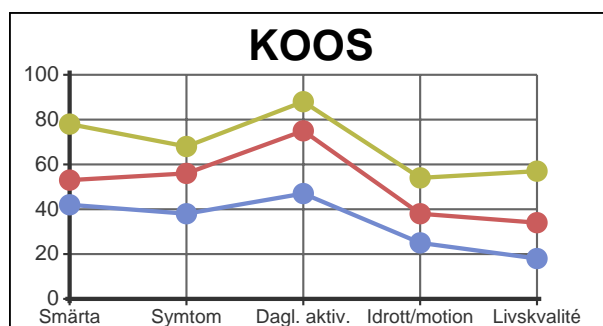
Styrka & Hoppförmåga	Test 1			Test 2			Test 3		
	Skadad	Frisk	Skada %	Skadad	Frisk	Skada %	Skadad	Frisk	Skada %
Framsida lår Isokinetisk styrka sittande knästräck ¹ (Nm)	221	272	81%	246	283	87%	273	286	95%
Baksida lår Isokinetisk styrka sittande knäböj ¹ (Nm)	141	172	82%	156	177	88%	168	181	93%
Upphopp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



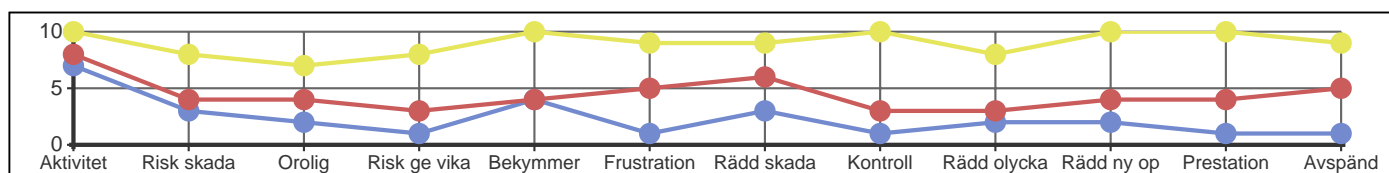
Fysisk aktivitet	Före skadan	Test 1		Test 2		Test 3	
		Nu	Mål	Nu	Mål	Nu	Mål
Fysisk aktivitetsnivå Tegner ³ min=1 max=10	8	2	9	4	9	6	9
Fysisk intensitet och frekvens PAS ⁴ min=1 max=4	4	1	4	2	4	3	4



Frågeformulär		Test 1	Test 2	Test 3
KOOS Knee Osteoarthritis Outcome Score ⁵ 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
Tilltro Tilltro till sin knäförståelse Knee Self Efficacy Scale ⁴ Min=0 Max=10	Nuvarande	4	6	7
	Framtida	6	8	9
Motivation 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

Projektansvarig: Roland Thomeé, Professor, legitimerad sjukgymnast. roland.thomee@gu.se