

## HAGOS

### Spurningalisti um vandkvæði frá mjöðm og/eða nára

Dagsetning: \_\_\_\_\_

Auðkenni: \_\_\_\_\_

**Leiðbeiningar:** Þessi spurningalisti inniheldur spurningar um líðan/starfsemi í mjöðm og/eða nára. Tilgreindu hver líðanin/starfsemin í mjöðm og/eða nára hefur verið **síðastliðna viku**. Svörin hjálpa okkur að fylgjast með líðan þinni og hversu vel þér gengur að bjarga þér yfir daginn.

Þú skalt svara spurningunum með því að setja kross í þann reit sem á best við þig. Þú mátt aðeins merkja í einn reit fyrir hverja spurningu. Þú átt að svara ÖLLUM spurningum. Ef spurning á ekki við eða ef þú hefur ekki upplifað slíkt síðastliðna viku, skaltu velja það svar sem hæfir best að þínu mati.

#### Einkenni

Íhugaðu þau **einkenni** og þá erfiðleika sem þú hefur upplifað í tengslum við mjöðm og/eða nára **síðastliðna viku** þegar þú svarar eftirfarandi spurningum:

- S1 Finnurðu fyrir marri/óþægindum í mjöðm og/eða nára?  
Aldrei      Sjaldan      Stundum      Oft      Alltaf
- S2 Heyrirðu smelli eða önnur hljóð frá mjöðm og/eða nára?  
Aldrei      Sjaldan      Stundum      Oft      Stöðugt
- S3 Áttu í erfiðleikum með að hreyfa fótleggina langt út til hliðar?  
Engum      Svölitlum      Þó nokkrum      Mjög miklum      Gríðarlegum
- S4 Áttu í erfiðleikum með að halda fullri skreflengd þegar þú gengur?  
Engum      Svölitlum      Þó nokkrum      Mjög miklum      Gríðarlegum
- S5 Færðu skyndilega stingandi/nístandi tilfinningu í mjöðm og/eða nára?  
Aldrei      Sjaldan      Stundum      Oft      Stöðugt

### Stirðleiki

Eftirfarandi spurningar varða **stirðleika í mjöðm og/eða nára**. Stirðleiki vísar til erfiðleika við upphaf hreyfingar, eða til aukinnar mótstöðu gegn hreyfingu um mjöðm og/eða nára. **Tilgreindu í hve miklum mæli þú hefur upplifað stirðleika í mjöðm og/eða nára síðastliðna viku.**

S6 Hversu stirð(ur) ertu í mjöðm og/eða nára fyrst eftir að þú vaknar á morgnana?  
Alls ekki      Svólítið      Þó nokkuð      Mjög mikið      Gríðarlega  
                                                                                       

S7 Hversu stirð(ur) ertu í mjöðm og/eða nára **síðar um daginn**, eftir að hafa setið um stund eða lagt þig?  
Alls ekki      Svólítið      Þó nokkuð      Mjög mikið      Gríðarlega  
                                                                                       

### Verkir

P1 Hversu oft er þér illt í mjöðm og/eða nára?  
Aldrei      Í hverjum mánuði      Í hverri viku      Daglega      Alltaf  
                                                                                       

P2 Hversu oft er þér illt annars staðar en í mjöðm og/eða nára, sem þú telur að tengist mjaðma- og/eða náravanda þínum?  
Aldrei      Í hverjum mánuði      Í hverri viku      Daglega      Alltaf  
                                                                                       

Eftirfarandi spurningar varða það hversu mikla verki þú hefur haft í mjöðm og/eða nára **síðastliðna viku**. **Tilgreindu hversu mikla verki þú hefur upplifað við eftirfarandi aðstæður.**

P3 Réttu mjöðmina til fullnustu með því að teygja fótinn afturávið  
Enga      Svolitla      Þó nokkra      Mjög mikla      Gríðarlega  
                                                                                       

P4 Beygja mjöðmina til fullnustu fram á við  
Enga      Svolitla      Þó nokkra      Mjög mikla      Gríðarlega  
                                                                                       

P5 Ganga upp eða niður tröppur/stiga  
Enga      Svolitla      Þó nokkra      Mjög mikla      Gríðarlega  
                                                                                       

P6 Á nóttunni þegar þú liggur út af (verkir sem trufla svefn)  
Enga      Svolitla      Þó nokkra      Mjög mikla      Gríðarlega  
                                                                                       

P7 Sitja eða liggja  
Enga      Svolitla      Þó nokkra      Mjög mikla      Gríðarlega

Eftirfarandi spurningar snúast um það hversu mikla verki þú hefur haft í mjöðm og/eða nára síðastliðna viku. Tilgreindu hversu mikla verki þú hefur upplifað við eftirfarandi aðstæður.

- P8 Standandi
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Enga                     | Svolitla                 | Þó nokkra                | Mjög mikla               | Gríðarlega               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- P9 Að ganga á hörðu undirlagi t.d. malbiki eða gólflísum.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Enga                     | Svolitla                 | Þó nokkra                | Mjög mikla               | Gríðarlega               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- P10 Að ganga á ójöfnu undirlagi.
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Enga                     | Svolitla                 | Þó nokkra                | Mjög mikla               | Gríðarlega               |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

### Líkamsstarfsemi, daglegar athafnir.

Eftirfarandi spurningar varða líkamlega getu þína. Tilgreindu í hversu miklum erfiðleikum þú hefur verið síðastliðna viku við eftirfarandi athafnir, vegna vandkvæða í mjöðm og/eða nára.

- A1 Ganga upp tröppur
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Engum                    | Svolitlum                | Þó nokkrum               | Mjög miklum              | Gríðarlegum              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- A2 Beygja þig niður, t.d. til að taka eitthvað upp af gólfinu
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Engum                    | Svolitlum                | Þó nokkrum               | Mjög miklum              | Gríðarlegum              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- A3 Stíga inn í og út úr bíl
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Engum                    | Svolitlum                | Þó nokkrum               | Mjög miklum              | Gríðarlegum              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- A4 Liggja í rúminu (snúa þér eða halda mjöðminni lengi í sömu stöðu)
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Engum                    | Svolitlum                | Þó nokkrum               | Mjög miklum              | Gríðarlegum              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
- A5 Framkvæma erfiðari heimilisstörf (skúra/ryksuga gólf, flytja til þunga hluti)
- |                          |                          |                          |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Engum                    | Svolitlum                | Þó nokkrum               | Mjög miklum              | Gríðarlegum              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

**Líkamleg virkni, íþróttir og tómstundir.**

Eftirfarandi spurningar varða líkamlega getu þína. Svараðu ÖLLUM spurningunum. Ef spurning á ekki við þig, eða ef þú hefur ekki upplifað aðstæðurnar síðastliðna viku, skaltu merkja við það svar sem kemst næst því að eiga við um þig. **Tilgreindu í hve miklum erfiðleikum þú hefur verið við eftirfarandi athafnir síðastliðna viku, vegna vandkvæða í mjöðm og/eða nára.**

SP1 Sitja á hækjum þér

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP2 Hlaupa

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP3 Snúa/vinda upp á þig þegar þú stendur í fótlegginn

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP4 Ganga á ójöfnu undirlagi

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP5 Hlaupa eins hratt og þú getur

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP6 Hreyfa fótlegginn af miklu afli fram eða til hliðar (t.d. við að sparka í bolta eða skautahlaup)

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP7 Hraða fótavinnu, framkvæmda með sprengikrafti, t.d. við snöggar stefnu- og hraðabreytingar

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

SP8 Aðstæður þar sem fótleggurinn er teygður alveg í ystu stöðu (þ.e. eins langt út frá líkamanum og mögulegt er)

Engum	Svolitlum	Þó nokkrum	Mjög miklum	Gríðarlegum
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Þátttaka í líkamsþjálfun

Eftirfarandi spurningar varða getu þína til þátttöku í þeirri líkamsrækt sem þú kannt best við. Með líkamsrækt er átt við íþróttaiðkun, en einnig aðrar athafnir þar sem maður mæðist lítillega. **Tilgreindu hversu mikil áhrif vandkvæði þín í mjöðm og/eða nára hafa haft á þátttöku þína í líkamsrækt að eigin vali síðastliðna viku.**

PA1 Ertu fær um að stunda líkamsrækt að eigin vali eins lengi og þú vilt?

Alltaf	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

PA2 Ertu fær um að stunda líkamsrækt að eigin vali af þeirri ákefð/getustigi sem þú ert vanur?

Alltaf	Oft	Stundum	Sjaldan	Aldrei
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Lífsgæði

Q1 Hversu oft verðurðu var/vör við vandkvæði í mjöðm og/eða nára?

Aldrei	Í hverjum mánuði	Í hverri viku	Daglega	Alltaf
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q2 Hefurðu breytt um lífsstíl til að forðast álag á mjöðm og/eða nára?

Alls ekki	Svolítið	Þó nokkuð	Mjög mikið	Algerlega
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q3 Hversu mikil eru vandkvæði þín, öllu jafna, sem tengjast mjöðm og/eða nára?

Engin	Svolítill	Þó nokkur	Mjög mikil	Gríðarleg
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q4 Hafa vandkvæði þín með mjöðm og/eða nára neikvæð áhrif á skaplyndi þitt?

Alls ekki	Sjaldan	Stundum	Oft	Stöðugt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Q5 Upplifirðu takmarkanir vegna vandkvæða þinna í mjöðm og/eða nára?

Alls ekki	Sjaldan	Stundum	Oft	Stöðugt
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Takk fyrir að hafa svarað ÖLLUM spurningunum!**