



ESCALA TEGNER-LYSHOLM



SECCIÓN 1: COJERA	
	No cojeo cuando camino (5)
	Tengo una cojera leve o periódica cuando camino (3)
	Tengo una cojera severa y constante cuando camino (0)

SECCIÓN 2: USO DE BASTÓN Y MULETAS	
	No utilizo bastón ni muletas (5)
	Uso bastón o muletas (2)
	Poner peso en la pierna con dolor es imposible (0)

SECCIÓN 3: SENSACIÓN DE BLOQUEO EN LA RODILLA	
	No tengo bloqueo ni sensación de atrapamiento en mi rodilla (15)
	Tengo sensación de atrapamiento pero no de bloqueo en mi rodilla (10)
	Mi rodilla se bloquea de vez en cuando (6)
	Mi rodilla se bloquea con frecuencia (2)
	Mi rodilla está bloqueada en este mismo momento (0)

SECCIÓN 4: SENSACIÓN DE INESTABILIDAD	
	Mi rodilla cede (25)
	Mi rodilla rara vez cede, sólo en actividades intensas (20)
	Mi rodilla cede frecuentemente ante actividades intensas y no puedo participar en estas actividades (15)
	Mi rodilla cede frecuentemente durante las actividades diarias (10)
	Mi rodilla cede ocasionalmente durante las actividades diarias (5)
	Mi rodilla cede a cada paso que doy (0)

SECCIÓN 5: DOLOR	
	No tengo dolor en mi rodilla (25)
	Tengo dolor intermitente o leve en la rodilla durante el ejercicio intenso (20)
	He marcado dolor en la rodilla durante las actividades vig
	He notado dolor en la rodilla durante o después de caminar más de 1 km (10)
	Tengo dolor marcado en la rodilla durante o después de caminar menos de 1 km (5)
	Tengo dolor constante en mi rodilla (0)

SECCIÓN 6: HINCHAZÓN	
	No tengo la rodilla hinchada (10)
	Tengo hinchazón en mi rodilla solo después de ejercicio intenso (6)
	Tengo hinchazón en mi rodilla después de las actividades ordinarias (2)
	Tengo hinchazón constantemente en mi rodilla (0)

SECCIÓN 7: SUBIR ESCALERAS	
	No tengo problemas para subir escaleras (10)
	Tengo problemas leves para subir escaleras (6)
	Puedo subir escaleras sólo una a la vez (2)
	Subir escaleras es imposible para mí (0)

SECCIÓN 8: AGACHARSE	
	No tengo problemas en cuclillas (5)
	Tengo problemas leves al ponerme en cuclillas (4)
	No puedo agacharme más allá de 90° (1)
	Agacharse es imposible debido a mi rodilla (0)

TOTAL:

Excelente: Mayor de 90
Bueno: Entre 84 y 90
Justo: Entre 83 y 65
Pobre: Menos de 65