

## LYSHOLM DİZ SKALASI

<b>Aksama ( 5 puan)</b>	
Yok	5
Hafif veya belirli aralıklarla	3
Ciddi veya her zaman	0
<b>Destek ( 5 puan)</b>	
Yok	5
Baston veya koltuk değneği	2
Üzerine basmak imkansız	0
<b>Kilitlenme (15 puan)</b>	
Kilitlenme veya takılma hissi yok	15
Takılma hissi var fakat kilitlenme yok	10
Kilitlenme	
Bazen	6
Sık	2
Muayenede eklem kilitli	0
<b>Boşalma (Dizin öne doğru kayması) (25 puan)</b>	
Boşalma hissi hiç kesinlikle yok	25
Zorlayıcı veya sportif aktivitelerde bazen	20
Zorlayıcı veya sportif aktivitelerde sık	15
Günlük aktivitelerde bazen	10
Günlük aktivitelerde sık	5
Her adımda	0
<b>Merdiven çıkma (10 puan)</b>	
Problem yok	10
Hafif problem var	6
Tek bacak atarak çıkabilmek	2
İmkansız	0
<b>Çömelme (5 puan)</b>	
Problem yok	5
Hafif problem var	4
90°den sonra problem var	2
İmkansız	0
<b>Şişlik (10 puan)</b>	
Yok	10
Zorlayıcı aktiviteler ile	6
Basit zorlanmalar ile	2
Devamlı	0
<b>Ağrı (25 puan)</b>	
Yok	25
Sürekli değil, zorlayıcı aktiviteler sırasında hafif	20
Zorlayıcı aktiviteler sırasında belirgin	0
2km'den (30 dakika) fazla yüründüğünde belirgin	10
2km'den (30 dakika) az yüründüğünde belirgin	5
Devamlı	0
<b>Toplam puan</b>	

### KAYNAK:

Çelik D, Coşkunsu D, Kılıçoğlu Öİ. Lysholm diz skorunun Türkçe'ye çevirisi, kültürel adaptasyonu, geçerliliği ve güvenilirliği.

XI. Türk Spor Yaralanmaları, Artroskopisi ve Diz Cerrahisi Kongresi, Ankara, 3-6 Ekim 2012.