

PRÉPARER SA CONSULTATION AVEC LE MÉDECIN

Date :

1- J'évalue ma douleur

Sa localisation : (plusieurs réponses possibles)

- A l'avant du genou
- Sur le côté du genou
- A l'arrière du genou
- Qui s'étend au-delà du genou

Son rythme et son intensité : (plusieurs réponses possibles)

Pour chaque réponse, indiquer l'intensité de la douleur de 0 (pas de douleur) à 10 (plus forte douleur imaginable)

- Le matin, au lever : ..0.. /10
- A l'effort (marcher, aller faire les courses, descendre les escaliers...) : ...0. /10
- La nuit : ..0.. /10

2- J'évalue ma mobilité

Sa localisation : (plusieurs réponses possibles)

Notez de 0 à 10 la facilité avec laquelle vous parvenez à effectuer les activités suivantes de 0 (activité qui est devenue impossible à réaliser) à 10 (aucun problème)

- Marcher sur un terrain plat : ..0.. /10
- Marcher sur un terrain accidenté : ..0.. /10
- Courir : ...0. /10
- Monter les escaliers : ...0. /10
- Descendre les escaliers : ..0.. /10
- Porter des charges lourdes : ..0.. /10
- S'habiller seul : ..0.. /10
- Aller aux toilettes seul : ...0. /10
- Aller faire les courses seul : ..0.. /10
- Pratiquer mon activité favorite : ..0.. /10
 - préciser laquelle :
- Pratiquer des activités de gymnastique douce, telles que présentées dans l'application Arthmouv : ..0.. /10

3- J'évalue mon arthrose avec le score de Lequesne

Vos douleurs		Points	Total
Votre genou vous fait-il mal la nuit ?	Non (ou moins d'une minute)	0	0
	Oui, et cela dure entre 1 et 15 minutes	1	
	Oui, Oui, pendant plus de 15 minutes	2	
Avez-vous besoin de dérouiller votre genou le matin ?	Non (ou moins d'une minute)	0	0
	Oui, et cela dure entre 1 et 15 minutes	1	
	Oui, Oui, pendant plus de 15 minutes	2	
Rester debout ou piétiner sur place 30 minutes augmente-t-il la douleur ?	Non	0	0
	Oui	1	
Ressentez-vous une douleur à la marche ?	Aucune	0	0
	Après quelque distance	1	
	Dès le début et de façon croissante	2	
Ressentez-vous une gêne ou une douleur pour vous relever d'un siège sans l'aide des bras ?	Non	0	0
	Oui	1	
La marche			
Quelle est la distance maximale que vous pouvez parcourir en marchant (quelle que soit la douleur) ?	Pas de limite particulière	0	0
	Une distance limitée, mais supérieure à 1 km	1	
	environ 1 km, (environ 15 minutes de marche)	2	
	500 à 900 mètres (environ 8 à 15 minutes)	3	
	300 à 500 mètres	4	
	100 à 300 mètres	5	
	moins de 100 mètres	6	
1 ou 2 canne(s) ou canne(s)-béquille(s) est (sont) elle(s) nécessaire(s) à la marche?	Oui, 1	1	0
	Oui, 2	2	

La vie quotidienne

Pouvez-vous monter un étage ?	Sans difficulté	0	0
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
Pouvez-vous descendre un étage ?	Sans difficulté	0	0
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
Pouvez-vous vous accroupir ou rester à genoux ?	Sans difficulté	0	0
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
Pouvez-vous marcher en terrain irrégulier ?	Sans difficulté	0	0
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
SCORE TOTAL		0	/ 24

Résultats

≥ 14:

Votre gêne est insupportable ou presque. Parlez-en vite à votre médecin. Vous trouverez sur ce site des informations essentielles qui pourront vous aider à soulager vos douleurs.

11-13:

Votre gêne est très importante. Des solutions existent, parlez en à votre médecin. Vous trouverez sur ce site des informations essentielles qui pourront vous aider à soulager vos douleurs.

8-10:

Votre gêne est importante. Demandez conseil à votre médecin. Vous trouverez sur ce site des informations essentielles qui pourront vous aider à soulager vos douleurs.

5-7:

Votre gêne est modérée. Vous trouverez sur ce site des informations essentielles qui pourront vous aider à soulager vos douleurs.

1-4:

Votre gêne est modeste. Vous trouverez sur ce site des informations essentielles qui pourront vous aider à soulager vos douleurs.

ARTHROSISCARE
PRENEZ SOIN DE VOTRE ARTHROSE

www.arthrosiscare.be