

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

## 2/J'évalue ma mobilité

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

## 3/J'évalue mon arthrose avec le score de Lequesne

		Points	Total
<b>Vos douleurs</b>			
Votre genou vous fait-il mal la nuit ?	Non	0	
	Oui, mais seulement lors des mouvements ou dans certaines postures	1	
	Oui, même sans bouger	2	
Avez-vous besoin de dérouiller votre genou le matin ?	Non (ou moins d'une minute)	0	
	Oui, et cela dure entre 1 et 15 minutes	1	
	Oui, pendant plus de 15 minutes	2	
Rester debout ou piétiner sur place 30 minutes augmente-t-il la douleur ?	Non	0	
	Oui	1	
Ressez-vous une gêne ou une douleur pour vous relever d'un siège sans l'aide des bras ?	Non	0	
	Oui	1	
Pouvez-vous vous relever d'un siège sans l'aide des bras ?	Non	0	
	Oui	1	
<b>La marche</b>			
Quelle est la distance maximale que vous pouvez parcourir en marchant (quelle que soit la douleur) ?	Pas de limite particulière	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	

		Point	Total
<b>La vie quotidienne</b>			
Pouvez-vous monter un étage ?	Sans difficulté	0	
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
Pouvez-vous descendre un étage ?	Sans difficulté	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	
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
Pouvez-vous marcher en terrain irrégulier ?	Sans difficulté	0	
	Assez facilement	0,5	
	Avec difficulté	1	
	Avec beaucoup de difficulté	1,5	
	Impossible	2	
<b>SCORE TOTAL</b>			<b>/24</b>

## 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.

Source : site internet du Collège français des enseignants universitaires de médecine physique et de réadaptation physique et de réadaptation. [consulté le 1er septembre 2014] / <http://www.cofemer.fr/UserFiles/File/ECH.2.3.%20Lequesne.pdf>