

NAHS (Non Arthritic Hip Score)

Aşağıdaki beş soruda, kalçanızdaki ağrının derecesini değerlendiriyoruz. Lütfen her durum için **son 48 saatte** kalçanızda yaşadığınız ağrıyı en iyi şekilde tarif eden seçeneği işaretleyin.

Ağrı: aşağıdaki durumlarda ne kadar ağrınız oluyor ?

1. Düz yolda yürürken ?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

2. Merdiven inip çıkarken ?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

3. Gece yatarken ?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

4. Otururken veya sırt üstü yatarken ?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

5. Ayakta dururken ?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

Aşağıdaki dört soruda, kalçanızdaki kısıtlamaların derecesini değerlendiriyoruz. Lütfen her durum için **son 48 saatte** kalçanızda yaşadığınız durumu en iyi şekilde tarif eden seçeneği işaretleyin.

Aşağıdaki sorunları ne kadar hissediyorsunuz ?

1. Kalçanızda takılma ve kilitleme hissi?

4 = hiç yok

3 = hafif

2 = orta derecede

1 = şiddetli

0 = çok şiddetli/dayanılmaz

2. Yürürken kalçanız bir anda kendini bırakıyor mu?

4 = hiç yok

- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

3. Kalçanızda sertlik hissi var mı ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

4. Kalça hareketlerinde kısıtlılığınız var mı?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

Aşağıdaki beş soruda, fiziksel fonksiyonlarınızı değerlendiriyoruz. Lütfen her durum için **son 48 saatte** kalçanızda yaşadığınız durumu en iyi şekilde tarif eden seçeneği işaretleyin.

Aşağıdaki durumlarda yaşadığınız zorluğun derecesini işaretleyin

1. Merdiven inerken ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

2. Merdiven çıkarken ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

3. Oturduğunuz yerden kalkarken ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

4. Çorap giyerken ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede
- 1 = şiddetli
- 0 = çok şiddetli/dayanılmaz

5. Yataktan kalkarken ?

- 4 = hiç yok
- 3 = hafif
- 2 = orta derecede

1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

Aşağıdaki sorularda, belirli aktiviteleri yapıp yapmadığınızı değerlendiriyoruz. Lütfen her durum için son **bir ayda** kalçanızda yaşadığınız durumu en iyi şekilde tarif eden seçeneği işaretleyin. Bu aktiviteleri yapmıyor olsanız bile, yapsaydınız kalçanızda ne olacağını tahmin etmeye çalışın

Aşağıdaki durumlarda kalçanızda ne kadar ağrı oluyor ?

1. Koşma ve ani dönüş gerektiren yüksek düzey sporlar (ör. futbol, basketbol, tenis ve aerobik)

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

2. Düşük düzey sporlar (ör. golf / bowling)?

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

3. Eksersiz için jogging (hızlı yürüme)?

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

4. Eksersiz için yürüyüş ?

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

5. Ağır ev işleri (odun/kömür taşıma / mobilya taşıma)?

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz

6. Hafif ev işleri (ör. yemek pişirme, toz alma, elektrikli süpürge, çamaşır yıkama)

4 = hiç yok
3 = hafif
2 = orta derecede
1 = şiddetli
0 = çok şiddetli/dayanılmaz
TOPLAM SKOR =