

EVALUACIÓN SEGÚN LA VALORACIÓN DE LYSHOLM

| | | | | | | | |
|----------------------------------|----|------------------------------|----|---------------------------|----|------------------------------------|----|
| <i>Inestabilidad</i> | | <i>Dolor</i> | | <i>Bloqueo</i> | | <i>Hinchazón</i> | |
| Nunca | 25 | Nunca | 25 | Nunca | 15 | Nunca | 10 |
| Durante e raras veces | 20 | Moder., durante el ejercicio | 20 | Enganche sin bloqueo | 10 | Durante ejercicios intensos | 6 |
| Durante el ejer., con frecuencia | 15 | Fuerte, durante el ejercicio | 15 | Bloqueo ocasional | 6 | Durante actividad cotidiana | 2 |
| Ocasional, vida cotidiana | 10 | Marcha > 2 km, fuerte | 10 | Bloqueo frecuente | 5 | Constante | 0 |
| Frecuente, vida cotidiana | 5 | Marcha — 2 Sen, fuerte | 5 | Bloqueo agudo dar examen | 2 | | |
| Acada paso | 0 | Constante | 0 | | | | |
| <i>Escaleras</i> | | <i>Cuclillas</i> | | <i>Cojera</i> | | <i>Bastón</i> | |
| Ninguna molestia | 10 | Ningna molestia | 5 | No | 5 | Nunca | 5 |
| Leve dificultad | 6 | Li Leve dificultad | 4 | Moderada u ocasional | 3 | Siempre | 2 |
| De a un escalás | 2 | Li No más de 90 | 2 | Intensa y constante | 0 | Estacion bípeda imposible | 0 |
| Imposible | 0 | Li Imposible | 0 | | | | |
| Lysholm TOTAL: | | 0 a 64 puntos MALO | | 65 a 83 puntos MEDIANO | | 84 a 100 puntos BUENO/EXCELENTE | |

TEST DE TEGNER

NIVEL DE ACTIVIDAD VALORACIÓN LYSHOLM-TEGNER

10 Deporte de competencia - nivel nacional o internacional: fútbol.

9 Deporte de competencia- nivel inferior: fútbol, hokey sobre hielo, gimnasia

8 Deporte de competencia squash, badminton ,atletismo, esquí alpino

7 Deporte de competencia: tenis, atletismo (carrera pedestre). motocross, balonmano, baloncesto, deporte de esparcimiento: fútbol. hockey sobre hielo, atletismo (salto), cross-country

6 Deporte de esparcimiento, tenis, badminton, balonmano, baloncesto, esquí alpino, aerobismo a razón de cinco entrenamientos por semana

5 Deporte de competencia: ciclismo

Deporte de esparcimiento: aerobismo, a razón de dos entrenamientos por semana en suelo irregular

Trabajo pesado: construcción, etc

4 Deporte de esparcimiento: ciclismo, aerobismo a razón de dos entrenamientos por semana en terreno plano

Trabajo de actividad mediana conductor de camión, trabajo doméstico intenso

3 Deporte de competencia o esparcimiento natación, trabajo liviano. Marcha por el bosque posible

2 Trabajo liviano, marcha por el bosque imposible

1 Trabajo sedentario, marcha en terreno plano posible

0 Minusvalía profesional



abel_gomez_caceres



GomezCaceresA



www.drgomezcaceres.com