

## EVALUACIÓN SEGÚN LA VALORACIÓN DE LYSHOLM

<b><i>Inestabilidad</i></b>		<b><i>Dolor</i></b>		<b><i>Bloqueo</i></b>		<b><i>Hinchazón</i></b>	
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				
<b><i>Escaleras</i></b>		<b><i>Cuclillas</i></b>		<b><i>Cojera</i></b>		<b><i>Bastón</i></b>	
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](http://www.drgomezcaceres.com)