

Navn _____ Alder _____ Kjønn _____
Høyrehendt ____ Venstrehendt ____ Like ferdigheter på begge hender _____
Dato for undersøkelsen: _____ Idrett _____ Posisjon _____
Antall år aktiv i idretten _____

I de neste spørsmålene skal du KUN gi svar relatert til skadehistorikken til armen din.

1. Er du skadet i armen din nå? Ja ____ Nei ____
I tilfelle hvilken arm? Høyre ____ Ve ____
2. Er du aktiv i idretten din nå? Ja ____ Nei ____
3. Har du stått over konkurranse eller trening siste året på grunn av skade i skulder eller albue?
Ja ____ Nei ____
4. Har du blitt diagnostisert med en skade i skulder eller albue annet enn forstuing eller strekk?
Ja ____ Nei ____
Hvis ja, hva var diagnosen? _____
5. Har du blitt behandlet for en skade i skulder eller albue? Ja ____ Nei ____
Hvis ja, hvilken type behandling? (Kryss av alle relevante)
Hvile _____
Terapi (vennligst beskriv) _____
Operasjon (vennligst beskriv): _____

De følgende spørsmålene omhandler ditt konkurransenivå i din idrett. Bruk som svaralternativer:
Internasjonalt toppnivå, nasjonalt toppnivå, lavere divisjoner/nivå (spesifiser)

6. Hva er det høyeste nivå du har konkurrert på? _____
7. På hvilket nivå konkurrer du i dag? _____
8. Hvis du nå konkurrerer på et lavere nivå enn du tidligere har gjort, opplever du at dette skyldes en skade i armen? Ja ____ Nei ____

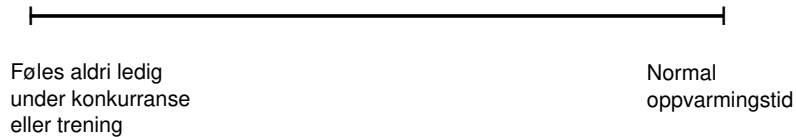
Kryss av den ene kategorien som best beskriver din nåværende status:

- a) Deltar i idretten min uten noen plager fra armen
- b) Deltar, men med plager fra armen
- c) Deltar ikke, grunnet plager fra armen

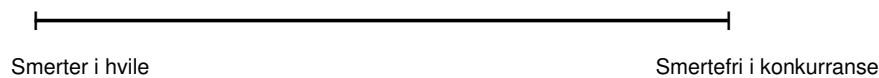
De neste spørsmålene omhandler din fysiske funksjon under konkurranse og trening, og konsekvensene av det.

Alle spørsmål under gjelder din skulder eller albue. Svar på spørsmålet ved å sette en X som beskriver din nåværende situasjon langs den horisontale linjen.

1. Hvor vanskelig er det for deg å bli varm og ledig i armen før en konkurranse eller trening?



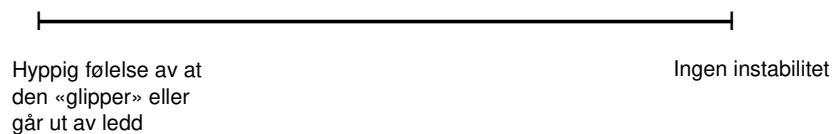
2. Hvor mye smerte opplever du i din skulder eller albue?



3. Hvor mye svakhet og/eller slitenhet (f.eks tap av styrke) opplever du i din skulder eller albu?



4. Hvor ustabil oppleves din skulder eller albue under konkurranse?



5. I hvilken grad har armlagene påvirket ditt forhold til din trener eller ledelse.



6. I hvilken grad har du måttet endre din kastbevegelse, serve, slag, skudd eller liknende, som følge av armplagene?



Fullstendig endret, utfører ikke bevegelsene lenger

Ingen endring i bevegelsene

7. I hvilken grad har hastighet og/eller kraft i armen din blitt hemmet av dine plager?



Mistet all hastighet eller kraft

Ingen endring i hastighet eller kraft

8. Hvilken begrensning i utholdenhet har du i konkurranser på grunn av armen din?



Betydelig begrensninger

Ingen utholdenhetsbegrensninger i konkurranser

9. I hvilken grad har din kontroll (av kast, serve, slag eller lignende) blitt hemmet på grunn av armen din?



Uforutsigbar kontroll på alle kast, server, slag eller liknende

Ingen tap av kontroll

10. I hvilken grad påvirker armen din ditt nåværende prestasjonsnivå i din idrett (f.eks., begrenser din arm deg fra å utøve ditt fulle potensiale?)



Kan ikke konkurrere, har måttet bytte idrett

Er på ønsket prestasjonsnivå