

ACL-RSI

NOMBRE		FECHA	
---------------	--	--------------	--

Instrucciones: pon una marca en la línea en la que mejor te describa en relación a lo que se describe

1. ¿Te sientes confiado de poder rendir a tu nivel previo de participación en el deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada confiado										Completamente confiado
2. ¿Piensas que es probable que te re-lesiones la rodilla al participar en tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Extremadamente probable										Para nada probable
3. ¿Te sientes nervioso acerca de practicar tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Extremadamente nervioso										Para nada nervioso
4. ¿Te sientes confiado de que la rodilla no fallará jugando a tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada confiado										Completamente confiado
5. ¿Te sientes confiado de que podrás jugar a tu deporte sin ninguna preocupación acerca de tu rodilla?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada confiado										Completamente confiado
6. ¿Encuentras frustrante tener que tomar en cuenta tu rodilla con respecto a tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Extremadamente frustrante										Para nada frustrante
7. ¿Tienes miedo de re-lesionarte la rodilla practicando tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Miedo extremo										Ningún miedo
8. ¿Te sientes confiado de que tu rodilla soportará bajo presión?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada confiado										Completamente confiado
9. ¿Tienes miedo de accidentalmente lesionar tu rodilla practicando tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Miedo extremo										Ningún miedo
10. ¿Evitan pensamientos de tener que someterte a cirugía y rehabilitación el que o practiques tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Todo el tiempo										Nunca
11. ¿Te sientes confiado sobre tu habilidad rendir bien en tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada confiado										Completamente confiado
12. ¿Te sientes relajado sobre jugar a tu deporte?										
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Para nada relajado										Completamente relajado

Briggs KK, Lysholm J, Tegner Y, Rodkey WG, Kocher MS, Steadman JR. The reliability, validity, and responsiveness of the Lysholm score and Tegner activity scale for anterior cruciate ligament injuries of the knee: 25 years later. Am J Sports Med. 2009 May;37(5):890-7. doi: 10.1177/0363546508330143. Epub 2009 Mar 4. PMID: 19261899.

Briggs KK, Steadman JR, Hay CJ, Hines SL. Lysholm score and Tegner activity level in individuals with normal knees. Am J Sports Med. 2009 May;37(5):898-901. doi: 10.1177/0363546508330149. Epub 2009 Mar 23. PMID: 19307332.

Para más información entra en www.omnifisioterapia.com