

## ACL-RSI SKALA

**Instruksjon: Vi vil be deg besvare de følgende spørsmål om din hovedidrettsaktivitet før skaden. Kryss av i den boksen som best beskriver hvordan du føler deg akkurat nå.**

Navn: \_\_\_\_\_ Fødselsnummer: \_\_\_\_\_

Dato for utfylling av skjema: \_\_\_\_\_

**1. Er du sikker på at du kan drive idretten din på samme nivå som tidligere?**

Ikke sikker i det hele tatt            Helt sikker

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**2. Tror du det er sannsynlig at du kommer til å skade kneet ditt på nytt ved å delta i idretten din?**

Ekstremt sannsynlig            Ikke sannsynlig i det hele tatt

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**3. Er du engstelig for å drive med idretten din?**

Ekstremt engstelig            Ikke engstelig i det hele tatt

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**4. Føler du deg sikker på at kneet ditt ikke vil gi etter når du driver med idretten din?**

Ikke sikker i det hele tatt            Helt sikker

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**5. Føler du deg sikker på at du kunne drevet med idretten din uten å bekymre deg for kneet ditt?**

Ikke sikker i det hele tatt            Helt sikker

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**6. Synes du det er frustrerende å måtte ta hensyn til kneet ditt når det gjelder idretten din?**

Ekstremt frustrerende            Ikke frustrerende i det hele tatt

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**7. Er du engstelig for å skade kneet ditt på nytt når du driver med idretten din?**

Ekstremt engstelig             Ikke engstelig i det hele tatt

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**8. Er du sikker på at kneet ditt ikke vil svikte under store belastninger?**

Ikke sikker i det hele tatt             Helt sikker

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**9. Er du engstelig for at du skal skade kneet ditt ved et uhell når du driver med idretten din?**

Ekstremt engstelig             Ikke engstelig i det hele tatt

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**10. Hindrer tanken på å måtte gjennomgå operasjon og gjenopptrening på nytt deg fra å drive med idretten din?**

Hele tiden             Aldri

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**11. Er du trygg på din evne til å prestere bra i idretten din?**

Ikke trygg i det hele tatt             Helt trygg

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**12. Føler du deg komfortabel med tanke på å drive med idretten din?**

Ikke komfortabel i det hele tatt             Helt komfortabel

0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100

**Score (sum av de individuelle scorene/12):**

Maksimal score=100, høy score indikerer positive psykologiske responser.