

Translated version of the i-HOT₁₂ to Hebrew (iHOT₁₂-H)

iHOT¹²

שאלון תפקוד מפרק
הירך הבין-לאומי
לאנשים צעירים

אנא סמן איזו ירך מציקה
לך יותר, והתיחס לירך זו
בכל השאלון:

☐ שמאל

☐ ימין

שם פרטי: _____ משפחה: _____

מס' ת"ז: _____ מגדר: ☐ נקבה

תאריך לידה: _____ / _____ / _____ ☐ זכר

תאריך מילוי השאלון: _____ / _____ / _____

הוראות:

טיפ: אם אינך מבצע
פעילות מסוימת, דמיון
לעצמך איך הירך היה
מרגיש אילו היית צריך
לעשות זאת.

- ✓ השאלון מנוסח בלשון זכר לנשים וגברים כאחד.
- ✓ השאלות הבאות מופנות לבעיות שייתכן ואתה חש במפרק הירך שלך, כיצד הן משפיעות על חייך, והרגשות שאתה חש בגלל בעיות אלו.
- ✓ אנא ציין את מידת החומרה על ידי סימון קו אלכסוני על גבי הקו המופיע מתחת לכל שאלה.
➤ סימון בחלק הימני של הקו, משמעו שאתה מרגיש מוגבל משמעותית.

לדוגמא:

מוגבל במידה משמעותית | _____ | ללא כל הגבלה

➤ סימון בחלק השמאלי של הקו, משמעו שאתה לא חושב שיש לך כל בעיה עם מפרק הירך.

לדוגמא:

מוגבל במידה משמעותית | _____ | ללא כל הגבלה

➤ סימון במרכז הקו זה מצביע על כך שאתה מוגבל במידה בינונית. במילים אחרות, בין הקצוות של "מוגבל במידה משמעותית" לבין "ללא כל הגבלה".

✓ התייחס בתשובתך לתחושתך **מהחודש** האחרון.

ש1: באופן כללי, כמה כאב אתה חשה במפרק הירך/מפשעה?

כאב קיצוני | _____ | ללא כאב כלל

ש2: כמה קשה לך להתרומם מעלה מהרצפה או לרדת לרצפה?

קשה ביותר | _____ | לא קשה כלל

ש3: כמה קשה לך ללכת מרחקים ארוכים?

קשה ביותר | _____ | לא קשה כלל

ש4: כמה מפריעה לך תחושה של "חיכוך", "תפיסות" או "קליקים" במפרק הירך שלך?

מפעירה מאד | _____ | לא מפריעה כלל

ש5: כמה מפריע לך לבצע דחיפה, משיכה, או הרמה של חפצים כבדים?

מפריע מאד | _____ | לא מפריע כלל

ש6: כמה אתה מודאג מביצוע שינוי כיוון מהיר במהלך פעילות ספורטיבית או פנאי?

מודאג מאד | _____ | לא מודאג כלל

ש7: כמה כאב אתה חש במפרק הירך לאחר פעילות?

כאב קיצוני | _____ | ללא כאב כלל

ש8: כמה אתה מודאג מהרמה או מנשיאה של ילדים בשל מפרק הירך?

מודאג מאד | _____ | לא מודאג כלל

ש9: כמה בעייתי מבחינתך לקיים יחסי מין לאור הבעיה במפרק הירך? ☐ סמן בריבוע אם לא רלוונטי

בעייתי מאד | _____ | לא בעייתי כלל

ש10: כמה אחוז מהזמן אתה חושב על המגבלה במפרק הירך?

כל הזמן | _____ | לא חושב כלל

ש11: עד כמה אתה מודאג מיכולתך לשמור על רמת הכושר אליה אתה שואף?

מודאג מאד | _____ | לא מודאג כלל

ש12: עד כמה הבעיה במפרק הירך מסיחה את דעתך מדברים אחרים?

מסיחה מאד | _____ | לא מסיחה כלל