

Мельбурнский опросник возвращения к спорту 2.0 (MRSS 2.0)

MRSS 2.0 – это инструмент оценки возвращения в спорт после реконструкции передней крестообразной связки, состоящий из шести компонентов теста:

- Клинический осмотр (10 пунктов)
- Ортопедический опросник IKDC (INTERNATIONAL KNEE DOCUMENTATION COMMITTEE) по субъективной оценке колена и ACL-RSI (Anterior Cruciate Ligament –Return to Sport and Injury, возвращение в спорт после повреждения передней крестообразной связки) (20 пунктов)
- Тампская шкала кинезиофобии (критерии препятствий)
- Функциональное тестирование (50 пунктов)
- Оценка общей физической подготовленности (критерии препятствий)
- Функциональное тестирование в состоянии усталости (20 пунктов)

Мы рекомендуем проводить тесты в течение двух сеансов с интервалом не менее 3 дней:

- Сессия 1 – Часть А, В, С, D
- Сессия 2 -Часть Е, F

Мельбурнский опросник возвращения к спорту

Часть А: Стабильность, припухлость и дальность действия

Предмет	Результат	Счет	
Выпот		/5	
Стабильность		/5	
Сгибание		/5	
Разгибание		/5	Преобразовано
		/20	/10

Часть В: Ортопедический опросник IKDC (INTERNATIONAL KNEE DOCUMENTATION COMMITTEE) по субъективной оценке колена и ACL-RSI (возвращение в спорт после повреждения передней крестообразной связки)

Предмет	Результат	Преобразовано	
ACL-RSI	/100	/10	
IKDC	/100	/10	Преобразовано
		/20	/20

Часть С: Тампская шкала кинезиофобии (TSK-11)

Предмет	Счет	Результат	
TSK-11	19 или более	Провалено	
		Пройдено	Пройдено/провалено

Часть D: Функциональное тестирование

Предмет	Результат	Счет
Тест на баланс SEBT		/10
Вестибулярное равновесие		/10
Одиночный прыжок		/5
Тройной прыжок		/5
Тройной переход		/5
Боковой прыжок		/5
Тест подъема на одну ногу		/10
		/50

Часть E: Оценка общей физической подготовленности

Предмет	Результат
Тест 1	
Тест 2	
Финальный счет	/100

Часть F: Функциональное тестирование в состоянии усталости

Предмет	Результат	Счет
Одиночный прыжок		/5
Тройной прыжок		/5
Тройной переход		/5
Боковой прыжок		/5
		/20

Критерии, опросники и листы тестирования.

Часть A: Стабильность, припухлость и дальность действия

Тест	Исход	Начисленные баллы
Выпот	Отсутствует	5
	Присутствует	0
Стабильность (тест на смещение оси вращения)	0	5
	Степень I	3
	Степень II	1
	Степень III-IV	0
Сгибание	Дефицит 0-5 градусов	5
	Дефицит 5-20 градусов	3
	Дефицит >20 градусов	0
Разгибание (тест на задержание в положении лежа)	Дефицит в 0-1 см	5
	Дефицит в 1-5 см	3
	Дефицит в более, чем 5 см	0

/20

Часть В: ACL-RSI (Anterior Cruciate Ligament –Return to Sport and Injury)

1. Уверены ли Вы, что сможете достичь прежнего уровня в спорте?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

2. Вы боитесь случайно повредить коленный сустав во время занятий спортом?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

3. Вы нервничаете во время занятий спортом?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

4. Уверены ли Вы, что Ваш коленный сустав не мешает выполнять спортивные нагрузки?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

5. Уверены ли Вы, что сможете заниматься спортом, если коленный сустав не будет Вас беспокоить?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

6. Расстраивает ли Вас, что приходится учитывать состояние Вашего коленного сустава при выполнении спортивных нагрузок?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

7. Вы боитесь повторно повредить коленный сустав во время выполнения спортивных нагрузок?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

8. Уверены ли Вы, что Ваш коленный сустав сохраняет стабильность при нагрузках?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

9. Считаете ли Вы, что возможно повредить коленный сустав при занятиях спортом?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

10. Мешают ли мысли об оперативном лечении и курсе реабилитации занятиям спортом?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

11. Уверены ли Вы в своей способности хорошо выполнять спортивные нагрузки?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

12. Вы чувствуете себя расслабленным во время занятий спортом?

0—10—20—30—40—50—60—70—80—90—100

Тест	Исход	Начисленные баллы
ACL-RSI	>90% = 10/10	10 баллов
	<90% = 0/10	0 баллов

/10

Часть В: Ортопедический опросник IKDC (INTERNATIONAL KNEE DOCUMENTATION COMMITTEE) по субъективной оценке колена

Тест	Исход	Начисленные баллы
	Исходный результат /100	
	Разделить на 10	/10 баллов

Симптомы*:

*Оцените симптомы на самом высоком уровне активности, на котором, по вашему мнению, вы могли бы функционировать без существенных симптомов, даже если вы фактически не выполняете активности на этом уровне.

1. Какой самый высокий уровень активности вы можете выполнять без сильной боли в колене?

4-Очень напряженные виды деятельности, такие как прыжки или повороты, как в баскетболе или футболе

3-Напряженные виды деятельности, такие как тяжелая физическая работа, катание на лыжах или теннис

2-Умеренные виды активности, такие как умеренная физическая работа, бег или бег трусцой

1-Легкая активность, такая как прогулки, работа по дому или во дворе

0-Невозможно выполнять любые из вышеперечисленных активностей из-за боли в колене

2. За прошедшие 4 недели или после травмы как часто вы испытывали боль?

0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

3. Если вы испытываете боль, насколько она сильна?

0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10

4. Насколько тугим или опухшим было ваше колено в течение последних 4 недель или после травмы?

4-вовсе нет

3-средне

2-умеренно

1-очень

0-чрезвычайно

5. Какой максимальный уровень активности вы можете выполнять без значительного отека колена?

4-Очень напряженные виды деятельности, такие как прыжки или повороты, как в баскетболе или футболе

3-Напряженные виды деятельности, такие как тяжелая физическая работа, катание на лыжах или теннис

2-Умеренные виды активности, такие как умеренная физическая работа, бег или бег трусцой

1-Легкая активность, такая как прогулки, работа по дому или во дворе

0-Невозможно выполнять любые из вышеперечисленных активностей из-за отека колена

6. Блокировалось или заклинивалось ваше колено в течение последних 4 недель или с момента травмы?

0-да

1-нет

7. Какой самый высокий уровень активности вы можете выполнять без значительного подгибания/«вылетания» (нестабильности) в вашем колене?

4-Очень напряженные виды деятельности, такие как прыжки или повороты, как в баскетболе или футболе

3-Напряженные виды деятельности, такие как тяжелая физическая работа, катание на лыжах или теннис

2-Умеренные виды активности, такие как умеренная физическая работа, бег или бег трусцой

1-Легкая активность, такая как прогулки, работа по дому или во дворе

0-Невозможно выполнять любые из вышеперечисленных активностей из-за нестабильности колена

Спортивные активности:

8. В каком виде деятельности самого высокого уровня вы можете принимать участие на регулярной основе?

4-Очень напряженные виды деятельности, такие как прыжки или повороты, как в баскетболе или футболе

3-Напряженные виды деятельности, такие как тяжелая физическая работа, катание на лыжах или теннис

2-Умеренные виды активности, такие как умеренная физическая работа, бег или бег трусцой

1-Легкая активность, такая как прогулки, работа по дому или во дворе

0-Невозможно выполнять любые из вышеперечисленных активностей из-за колена

9. Как ваше колено влияет на вашу способность:

a. Подниматься по лестнице

(несложно вообще) 4 – 3 (минимальная сложность) – 2 (умеренная сложность) – 1 (экстремально тяжело) – 0 (невозможно выполнять)

b. Спускаться по лестнице

4 – 3 – 2 – 1 – 0

c. Встать на колени спереди

4 – 3 – 2 – 1 – 0

d. Присесть

4 – 3 – 2 – 1 – 0

e. Сесть, согнув ноги в коленях

4 – 3 – 2 – 1 – 0

f. Встать со стула

4 – 3 – 2 – 1 – 0

g. Бежать прямо вперед

4 – 3 – 2 – 1 – 0

h. Прыгнуть и приземлиться на вовлеченную ногу

4 – 3 – 2 – 1 – 0

i. Остановиться и стартовать быстро

4 – 3 – 2 – 1 – 0

Функция:

10. Как бы вы оценили функцию своего колена по шкале от 0 до 10, где 10 баллов – нормальная, отличная функция, а 0 баллов – неспособность выполнять какие-либо из ваших обычных дневных активностей, которые могут включать занятия спортом?

Функция до получения травмы колена:

Невозможность выполнять дневные активности 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 Нет ограничений в дневной активности

Текущая функция вашего колена:

Невозможность выполнять дневные активности 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 – 7 – 8 – 9 – 10 Нет ограничений в дневной активности

Инструкция по подсчету баллов для опросника 2000 IKDC (INTERNATIONAL KNEE DOCUMENTATION COMMITTEE) по субъективной оценке колена.

Было исследовано несколько методов подсчета баллов в форме субъективной оценки колена IKDC. Результаты показали, что суммирование баллов по каждому пункту соответствовало более сложным методам подсчета баллов.

Ответы на каждый пункт оцениваются с использованием оригинального метода, таким образом, оценка в 0 баллов присваивается результатам, которые соответствуют самому низкому уровню функционирования или самому высокому уровню симптомов. Например, пункт 1, который говорит о самом высоком уровне активности без значительной боли, оценивается оценкой 0 за ответ «не могу выполнять любую из вышеперечисленных активностей из-за боли в колене» и оценкой 4 за ответ «очень напряженные виды деятельности, такие как прыжки или повороты, как в баскетболе или футболе». Для пункта 2, который связан с частотой возникновения боли за последние 4 недели, ответы оцениваются в обратном порядке: «Постоянно» оценивается в 0 баллов и «Никогда» оценивается в 10 баллов. Аналогично для пункта 3: ответы оцениваются в обратном порядке, так что «Самая сильная боль» оценивается в 0 баллов и «Нет боли» оценивается в 10 баллов. Примечание: в предыдущих версиях формы минимальный балл составлял 1 (например, от 1 до 11 баллов). В самой последней версии все элементы теперь имеют минимальную оценку 0 баллов (например, от 0 до 10 баллов). Чтобы оценить эти предыдущие версии, вам нужно будет

преобразовать каждый элемент в соответствии со шкалой для текущей версии. Форма субъективной оценки коленного сустава IKDC рассчитывается путем суммирования баллов по отдельным пунктам, а затем преобразования полученных результатов в шкалу от 0 до 100 баллов. Примечание: Ответ на пункт 10а «Функция до получения травмы колена» не учитывается в общем зачете. Чтобы оценить текущую форму IKDC, просто сложите баллы по каждому пункту (небольшое число для каждого отмеченного пункта) и разделите на максимально возможный балл, который равен 87:

$$\text{IKDC балл} = (\text{сумма пунктов}/\text{максимально возможный балл}) \times 100$$

Таким образом, в текущей версии, если сумма баллов по 18 пунктам равна 45, и пациент ответил на все вопросы, IKDC балл будет рассчитываться следующим образом:

$$\text{IKDC балл} = (45/87) \times 100$$

$$\text{IKDC балл} = 51,7$$

Преобразованный балл интерпретируется как показатель функции, так что более высокие баллы отражают более высокий уровень функции и более низкий уровень симптомов. Оценка в 100 баллов интерпретируется как отсутствие ограничений в повседневной жизни или занятиях спортом и отсутствие симптомов. IKDC балл может быть рассчитан при наличии ответов по крайней мере на 90% вопросов (если ответы были предоставлены по крайней мере на 16 вопросов). В первоначальных инструкциях по подсчету баллов для IKDC пропущенные значения заменяются средним баллом по пунктам, на которые были даны ответы. Однако этот метод может привести к незначительному завышению или занижению оценки в зависимости от максимального значения пропущенных пунктов (2,5 или 11). Таким образом, в пересмотренной процедуре подсчета баллов для текущей версии формы, в которой пропущено не более двух значений, балл по форме IKDC рассчитывается как (сумма выполненных заданий)/(максимально возможная сумма выполненных заданий) x 100. Этот метод оценки опросника IKDC более точен, чем оригинальный метод оценки.

Таблица подсчета также доступна на сайте:

www.sportsmed.org/research/index.asp

В этой таблице используются текущие формы подсчета и пересмотренный метод подсчета баллов с пропущенными значениями.

Часть С: Тампская шкала кинезиофобии (TSK-11)

Люди, которые провалили тест TSK-11, не должны продолжать участие в оставшемся тестировании MRSS2.0, поскольку возможность к возвращению занятиям спортом не предполагается. Требуется дополнительное время и реабилитация.

1. Я боюсь, что могу получить травму, если я буду заниматься спортом.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

2. Если бы я попытался преодолеть себя, моя боль усилилась бы.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

3. Мое тело говорит мне, что у меня есть что-то крайне опасное.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

4.Люди недостаточно серьезно относятся к моему состоянию здоровья.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

5.Мой случай подверг мое тело риску на всю оставшуюся жизнь.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

6.Боль всегда означает, что я повредил свой организм.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

7.Просто следить за тем, чтобы не делать лишних движений – это самое безопасное, что я могу сделать, чтобы моя боль не усилилась.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

8.У меня не было бы такой сильной боли, если бы в моем теле не происходило чего-то потенциально опасного.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

9.Боль дает мне знать, когда следует прекратить тренировку, чтобы я не травмировал себя.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

10.Я не могу делать все то, что делают нормальные люди, потому что мне слишком легко получить травму.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

11.Никто не должен заниматься спортом, когда ему больно.

1 (категорически не согласен) – 2 (несколько не согласен) – 3 (в чем-то согласен) – 4 (полностью согласен)

Тест	Исход	Результат
TSK-11	11-18	Пройдено
	>18	Не пройдено

Часть D: Функциональное тестирование

Тест на баланс SEBT

	Правый	Левый	Индекс симметрии конечностей (LSI)	Баллы
Передний			%	/5

Заднемедиальный				
Заднелатеральный				
Общий				

Cooper & Hughes тест вестибулярного равновесия

Значение	Пройдено или провалено	Заработанные баллы
Из стороны в сторону		/5
Вверх и вниз		/5
Общее		/10

Тест одиночного прыжка

	Правый	Левый
Испытание 1	см	см
Испытание 2	см	см
Значение	см	см

LSI % Баллы /5

Тест тройного прыжка

	Правый	Левый
Испытание 1	см	см
Испытание 2	см	см
Значение	см	см

LSI % Баллы /5

Тест бокового прыжка

	Правый	Левый	LSI	Баллы
Испытание 1	количество повторений	количество повторений	%	/5

Тест подъема на одну ногу (при согнутом на 90 градусов колене)

	Правый	Левый	LSI	Баллы
Испытание 1			%	/5

Тест подъема на одну ногу в состоянии усталости: Испытуемые располагаются на краю лечебного цоколя с согнутыми под углом 90 градусов бедрами и коленями. Руки должны быть скрещены на груди. Опираясь на одну ногу, испытуемые должны приподниматься на полностью выпрямленное колено столько раз, сколько возможно, в темпе 2 секунды вверх и 2 секунды вниз. Тест выполняется, когда испытуемые не могут выполнять дальнейшие приседания или темп и форма не соответствуют требованиям. Максимальное количество приседаний выполняется для каждой ноги.

Оценка индекса симметрии конечностей (LSI)

Индекс симметрии конечностей рассчитывается путем деления среднего расстояния (см) или количества повторений задействованной конечности на среднее значение для не задействованной конечности и умножения на 100. Для тестов, в которых используется LSI индекс, будут применяться следующие критерии:

LSI (доминантная нога)	Начисленные баллы	LSI (недоминантная нога)	Начисленные баллы
97-105	10/10 или 5/5	95-103	10/10 или 5/5
90-96/105-110	8/10 или 4/5	85-94/103-110	8/10 или 4/5
80-89/110-120	6/10 или 3/5	75-84/110-120	6/10 или 3/5
70-79/120-13-	4/10 или 2/5	65-74/120-130	4/10 или 2/5
60-60/130-140	2/10 или 1/5	55-64/130-140	2/10 или 1/5
<-60/140+	0 баллов	<-55/140 +	0 баллов

Часть Е: Оценка общей физической подготовленности.

Необходимо выбрать два специальных фитнес теста, которые ранее проводились до травмы. Такие тесты могут включать:

- Тест на звуковой сигнал/Шаттл/Йо-йо тест
- Т-тест на ловкость
- Illinois тест на ловкость
- Брюс протокол
- Бег на время
- Спринт тест
- Другие

Цель проведения этих фитнес тестов состоит в том, чтобы убедиться, что люди достигли достаточной физической формы, чтобы полностью вернуться к игре. Для прохождения обоих тестов спортсмен должен достичь того же или лучшего результата, что и при тестировании до травмы: пройти его или не пройти. Если ранее не проводилось никаких фитнес тестов или исходные данные не доступны, рекомендуется, чтобы клиницист и спортсмен обсудили соответствующие тесты с тренером и персоналом фитнес центра, чтобы они были приемлимыми и результаты были взаимно согласованы.

Тест общей физической подготовленности

	Результаты	Пройдено или провалено
Тест 1		
Тест 2		

Предполагается, что эти два теста выполняются до теста части F: функциональное тестирование в состоянии усталости.

Часть F: Функциональное тестирование в состоянии усталости.

Четыре прыжковых теста должны быть выполнены в состоянии усталости. Спортсмены должны выполнять специальные спортивные упражнения или играть до тех пор, пока они не достигнут общего уровня усталости равного 7/10 по шкале VAS. Когда атлеты достигают этого уровня усталости, следующие тесты должны быть выполнены в достаточно сжатые сроки.

Тест одиночного прыжка

	Правый	Левый
Испытание 1	см	см
Испытание 2	см	см

Значение	СМ	СМ
----------	----	----

LSI % Баллы /5

Тест тройного прыжка

	Правый	Левый
Испытание 1	СМ	СМ
Испытание 2	СМ	СМ
Значение	СМ	СМ

LSI % Баллы /5

Тест на тройной перекрестный прыжок

	Правый	Левый
Испытание 1	СМ	СМ
Испытание 2	СМ	СМ
Значение	СМ	СМ

LSI % Баллы /5

Испытание на боковой прыжок

	Правый	Левый	LSI	Баллы
Испытание 1			%	/5