

БЛАНК ДИАГНОСТИКИ БАЗОВОГО СОСТОЯНИЯ СУСТАВОВ

1. Степень деформации сустава

Оцените деформацию для каждого проблемного сустава отдельно
 (например: пальцы, колени):

От 1 (нет деформации) до 10 (максимальная деформация)

● Шкала оценки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

2. Подвижность сустава

Оцените нарушение подвижности:

От 1 (нет нарушений) до 10 (движение практически отсутствует).

● Шкала оценки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

3. Болезненность сустава

Для каждого сустава заполните следующие шкалы:

В покое:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

При движении:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

При подъеме (для суставов ног):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

При спуске (для суставов ног):

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. Утренняя скованность

Есть ли скованность в суставах по утрам?

Да / Нет (отметьте).

Как быстро проходит? (укажите время, например, "через 15 минут").

5. Устойчивость

Оцените устойчивость по шкале:

От 1 (нет устойчивости, требуется опора) до 10 (максимальная устойчивость)

● Шкала оценки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Есть ли страх движения?

Да / Нет (отметьте).

Опишите, какие движения вызывают страх (например, наклон, поворот).

6. Хруст в суставах

Есть ли хруст?

Да / Нет (отметьте).

В каких именно суставах? (укажите)

7. Ночные боли в суставах

Оцените ночные боли:

От 1 (нет боли) до 10 (очень сильная боль).

● Шкала оценки:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Дополнительно:

Если боли есть, опишите ощущения: например, "нельзя найти удобное положение", "приходится что-то подложить или выпить обезболивающее".

8. Уровень физической активности

Опишите свои возможности:

- На какое расстояние можете пройти без боли?
- Какие действия или нагрузки вы не можете выполнять?

Пример: "Могу стоять на кухне 30 минут, после чего начинает болеть нога".

9. Рост и вес

Рост: ____ см.

Вес: ____ кг.

Измерьте показатели точно, не полагайтесь на старые данные.

10. Прием обезболивающих препаратов

Как часто принимаете? _____

Какие препараты используете?

11. Маркеры воспаления (анализ крови)

Запишите показатели (если есть данные):

- RF (Ревматоидный фактор): ____.
- ESR (Скорость оседания эритроцитов): ____.
- CRP (С-реактивный белок): ____.
- Uric Acid (мочевая кислота, при подагре): ____.

12. Дополнительные симптомы

Опишите все сопутствующие симптомы:

Например: боли, дискомфорт, сопутствующие заболевания.

Заполняйте бланк для каждого проблемного сустава отдельно. Ваши записи помогут более точно определить состояние и составить план восстановления!