

ESCALA DE LYSHOLM-TEGNER

Cojera

Ninguna	5
Leve u ocasional	3
Acentuada y constante	0

Apoyo

Ninguno	5
Bastón o muleta	2
Bipedestación imposible	0

Bloqueo y enganche

Ninguno	15
Enganche sin bloqueo	10
Bloqueo ocasional	6
Bloqueo frecuente	2
Bloqueo persistente durante el examen	0

Inestabilidad

Ninguna debilidad	25
Rara vez durante ejercicio intenso	20
Frecuente durante ejercicios intensos o que impiden la actividad deportiva	15
Ocasional en la vida cotidiana	10
Frecuente en la vida cotidiana	5
A cada paso	0

Dolor

Ninguno	25
Inconstante o leve durante ejercicios intensos	20
Intenso durante ejercicios intensos	15
Intenso tras una marcha >2km	10
Intenso tras una marcha <2km	5
Constante	0

Hinchazón

Ninguna	10
Durante ejercicios intensos	6
Durante actividades comunes	2
Constante	0

Subida de escaleras

Normal	10
Dificultad leve	6
Un peldaño a la vez	2
Imposible	0

Ponerse en cuclillas

Sin dificultad	5
Dificultad leve	4
No por encima de 90°	2
Imposible	0

Deporte de competición nivel nacional o internacional: fútbol	10
Deporte de competición nivel inferior: Fútbol, hockey sobre hielo, gimnasia	9
Deporte de competición: squash, bádminton, Atletismo (salto), esquí	8
Deporte de competición: tenis, atletismo (carrera a pie), motocross, balonmano, baloncesto	7
Deporte de recreo: fútbol, hockey, squash, Atletismo, campo a través	6
Deporte de recreo: tenis, bádminton, Balonmano, baloncesto, esquí, jogging	5
Deporte de competición: ciclismo	4

Deporte de recreación: jogging
(2 entrenamientos/semana sobre suelo irregular) **3**

Trabajo pesado (construcción, etc) **2**

Deporte de recreo: ciclismo, jogging terreno plano **1**

Trabajo de actividad moderada, conductor de
Camiones, doméstico agotador, trabajo ligero,
Caminata imposible por el bosque, trabajo
Sedentario, marcha posible en terreno plano,
Minusvalía profesional **0**

Resultado global

Muy bueno y bueno **84-100 puntos**

Regular **65-83 puntos**

Malo **<65 puntos**