

Tegner-score

Tegner Y, Lysholm J (1985)

Wat kan/doet de patiënt?	Punten	Specificatie	
Zeer competitief sporten, dagelijks trainingsschema	10	Nationaal, internationaal voetbal	
Competitief sporten	9 en 8	9: Competitief sporten	Voetbal (lagere divisies), ijshockey, worstelen, turnen
		8: Competitief sporten	Hockey, squash, badminton, atletiek, alpineskiën
Sporten, 2-5x per week	7 en 6	7: Competitief	Tennis, atletiek (lopen), motorcross, handball, basketball
		7: Recreatief	Voetbal, ijshockey, hockey, squash, atletiek, cross-country
		6: recreatief	Tennis, badminton, handball, basketball, alpineskiën, joggen (minstens 5x/week)
Zware arbeid verrichten of wekelijks sporten	5	Werk Competitieve sporten Recreatieve sporten	Bouw, bosbouw Fietsen, off-piste skiën Joggen op oneffen terrein (minstens 2x/week)
Gemiddeld zware arbeid verrichten	4	Werk Recreatieve sporten	Vrachtwagenchauffeur, huishoudelijk werk Fietsen, joggen op vlak terrein minstens 2x/week
Licht werk verrichten, de hele dag staand	3	Werk Sporten	Verzorgend Zwemmen, lopen in het bos
Licht werk verrichten met af en toe lopen	2	Werk Sporten	Licht Lopen op oneffen terrein mogelijk maar lopen in het bos niet mogelijk
Zittend werk verrichten	1	Werk Sporten	Zittend. Lopen op vlak terrein, maar lopen in het bos niet mogelijk.
Niet in staat te werken vanwege knieproblemen	0	Ziekteverzuim en beperkingen	