

Ecological validity of the Dutch version of the Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) and the Dutch version short form KOOS



Datum en plaats: 01-05-2020, Reusel
Student naam: BSc. P. Verhagen
Student nummer: 0956640
Opleiding: Master Sportfysiotherapie
Klas: MSF-3
Instituut: Hogeschool Rotterdam
Begeleider: Dr. M. Schmitt

Preface

In front of you is the master thesis 'Ecological validity of the Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) and the short form KOOS'. This master thesis was written in the context of my graduation from the Master Physical Therapy in Sports at Hogeschool Rotterdam. From October 2019 to April 2020 I have been researching and writing my master thesis.

I am very grateful for the support I received of many people during this research. However, there are a few people I want to mention specifically. In particular, Maarten Schmitt who has been my supervisor during this investigation. I want to thank Maarten for his support, enthusiasm, motivation and critical feedback. It was a great pleasure to work together. I also want to thank Chantal Lathouwers for helping me to collect all the data. And of course all my other colleagues who made it possible to conduct this research.

I wish you a lot of reading pleasure

Patrick Verhagen,
Reusel 01-05-2020

Ondergetekende bevestigt hierbij dat deze thesis mag worden geraadpleegd en vrij mag worden gekopieerd. Bij het citeren moet steeds de titel en de auteur van het werk worden vermeld.

Samenvatting

Inleiding

Komen de vragen van de Nederlandse Knie Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) en Nederlandse verkorte versie KOOS (KOOS PS) overeen met de problemen die ervaren worden in het algemeen dagelijks leven bij mensen met knie artrose. Het doel van dit onderzoek is het onderzoeken van de ecologische validiteit van de Nederlandse KOOS en Nederlandse KOOS (PS) bij patiënten met knie artrose.

Methode

Een retrospectieve cohort studie is uitgevoerd in de periode tussen 10 mei 2019 en 30 april 2020. Numeric Pain Rating Score (NPRS), Nederlandse KOOS, Nederlandse KOOS (PS) en Patiënt Specifieke Klachtenlijst (PSK-DLV) data is verzameld bij 106 patiënten. De PSK-DLV items zijn vergeleken met de vragen van de KOOS en KOOS (PS). Een steekproef van de patiënten (N=15) is geïnterviewd. Aan de patiënten werd gevraagd of de items van de KOOS relevant waren voor hun eigen individuele en algemeen dagelijkse context.

Resultaten

De zeven meest belangrijke thema's waren: 'activiteiten van patiënten met knieartrose', 'problematische activiteiten', 'aanvullingen voor de KOOS', 'onduidelijkheden in de KOOS', 'context van de vragen & leefstijlveranderingen', 'onduidelijke vragen' en 'beoordeling van de KOOS'.

Conclusie

Bij patiënten met knie artrose heeft de KOOS een goede ecologische validiteit, maar er is nog verbetering mogelijk. Door een aantal items toe te voegen, zoals 'fietsen', 'betaald en onbetaald werk' en 'slapen gedurende de nacht'. De context zou beter mee kunnen worden genomen bij de items, omdat dit het antwoord van de deelnemers op de vraag beïnvloed. De ecologische validiteit van de KOOS (PS) is lager dan die van de KOOS. Vanwege de ontbrekende items en lagere overeenkomst met de PSK-DLV items bij patiënten met knie artrose.

Abstract

Introduction

Do the questions in the Dutch Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) and Dutch short form KOOS (KOOS PS) correlate with the everyday life problems of people with knee osteoarthritis (OA). The aim of the research is to investigate the ecological validity of the Dutch KOOS and Dutch KOOS (PS) in patients with knee OA.

Methods

A retrospective cohort study was conducted in the period between 10 May 2019 and 30 April 2020. Numeric Pain Rating Score (NPRS), Dutch KOOS, Dutch KOOS (PS), and specific complaints questionnaire (PSK-DLV) data was administered for 106 patients. The PSK-DLV items were compared with the questions of the KOOS and KOOS (PS). A sub sample of patients (n=15) was interviewed. The patients were asked whether the items of the KOOS were relevant for their individual clinical and general daily context.

Results

There are seven main themes i.e. 'activities of patients with knee osteoarthritis', 'problematic activities', 'additions to the KOOS', 'ambiguities in the KOOS', 'context of the question & lifestyle changes', 'questions that are not recognizable and last rating of the KOOS'.

Conclusion

The ecological validity of the KOOS in patients with knee OA is good, but there is improvement possible. By adding a number of items such as 'cycling', 'paid and unpaid work' and 'sleeping during night'. In addition, the context could be included in the question of the items, because this determines the answer that the participants give. The ecological validity of the KOOS (PS) is lower than that of the KOOS. Because of the missing items and the lower correlation with the PSK-DLV items of patients with knee OA.

Key words:

Knee osteoarthritis, KOOS, KOOS (PS), Ecological validity

Introduction

Functioning with knee osteoarthritis

Knee osteoarthritis (OA) often leads to pain and disability in older people. Most people diagnosed with knee OA are over 55 years (Losina et al., 2013). The disability is due to loss of physical capacity (Ettinger & Afable, 1994). Patients with knee OA indicate the following problems; knee pain, stiffness, instability, weakness, lack of mobility (Carmona-Terés et al., 2017; Tallon, Chard, & Dieppe, 2000). In addition, patients with knee OA experience problems with activities requiring ambulation and transfer such as walking, stair climbing, rising from a chair, transferring in and out of a car and lifting and carrying (Davis, Ettinger, Neuhaus, & Mallon, 1991; Verbrugge, Lepkowski, & Konkol, 1991). Knee pain related to knee OA is related to poorer social and physical functioning. This has, as a mediator, an effect on depressive symptoms, and effects on perceived health (Bookwala, Harralson, & Parmelee, 2003). Problems caused by knee OA leads sometimes to reduction of work (Carmona-Terés et al., 2017), anxiety and depression (Tallon et al., 2000).

Epidemiology knee osteoarthritis

OA has a prevalence of 26.9 (men) and 48.0 (woman) and an incidence 2.1 (men) and 3.4 (woman) (van der Molen, H F & Eysink,). There is an expected increase of prevalence of people with osteoarthritis in the 2015-2040 period by 41% (55% men, 40% women) (van der Molen, H F & Eysink,).

Ecological validity

In questionnaires, reliability and content and construct validity are frequently assessed. Ecological validity isn't frequently described. Ecological validity examines whether the results of a study can be generalized to real-life settings (Lewkowicz, 2001). The ecological validity of a test or an instrument can be seen as a correlation between ratings obtained with that test of instrument and an appropriate measure in naturalistic practise or in everyday life (Andrade, 2018). The ecological validity of an instrument must be seen as a judgment (Andrade, 2018). An instrument can have a high reliability, but when the instrument don't relate to everyday life problems of an individual or a population, the instrument seems to be less relevant for clinical practise.

Several studies investigate the reliability and validity of the Knee Osteoarthritis Outcome Score (KOOS) and the short form (KOOS PS). Good internal consistency $>0,7-0,9$ Cronbach's alpha and test-retest reliability $>0,5-0,9$ ICC was shown. The KOOS (PS) has a good internal consistency and test-retest reliability (White, 2016). A meta-analysis shows an adequate subscale test-retest reliability of the KOOS (ICC range 0.85-0.9) (Collins et al.,

2016). The Functional, Sports and Recreational activity subscale were correlated with the physical function subscale of the SF-36. Also for the KOOS (PS) high correlations were found with established measures of physical function (White, 2016). There is some difference for the minimal detectable change of the subscales of the KOOS between younger and older patients. The minimal detectable change of the KOOS subscales is > 20 for older patients and 14.3 -19.6 for younger patients (Collins et al., 2016).

Aim of the research

The aim of the research is to investigate the ecological validity of the KOOS and KOOS (PS) in patients with knee OA.

Methods

A retrospective, mixed model cohort study was conducted in the period between 10 May 2019 and 30 April 2020.

Participants

The sample consisted of 106 patients with knee OA. X-ray confirmed the diagnosis of knee OA. People were excluded if they were not able to understand or read the Dutch language.

Data collection

The data was collected in the period between July 2016 and March 2020. Via a Dutch regular physical therapy practice. All patients filled in the Numeric pain rating scale (NPRS), KOOS (PS) and the Patient specific complaints questionnaire (PSK-DLV) during the intake. For most participants, also the KOOS was administered. During the treatment the NPRS, KOOS (PS) were administered at T0, T1, and T2. All data were anonymized prior to data collection.

Data analysis

To compare the PSK-DLV items and items of the KOOS, and the KOOS (PS) as collected in patients with knee OA, all individual items were listed. Comparison of the separate items was done by two researchers. If a PSK-DLV item was part of the KOOS, the item was scored with 'plus' (+). If a PSK-DLV item was not part of the KOOS, the PSK-DLV item was scored with 'minus' (-). A third researcher checked the results for agreement. Items on which there was no agreement, were discussed.

A sub sample of patients (n=15) was interviewed. A thinking aloud method was used (Appendix 2). Patients were asked whether the items of the KOOS were relevant for their

context. The informed consent (Appendix 1) was signed before the start of the interview. The interviews were recorded with an audio recorder. The data collection and data analysis was performed cyclically. The full interviews were transcribed. The transcripts were open coded. After all the transcripts were open coded they were axial coded and the axial codes were grouped in theme's.

Results

In total, data from 106 participants was collected (Table I)

Table I
Demographics

		N
Age (mean, SD, in years)	59,5 (11,5)	106
Male	(43%)	46
Female	(57%)	60
NPRS score (mean, SD)	5,6 (2,3)	105
KOOS score (mean, SD)	59 (16,8)	59
KOOS (PS) score (mean, SD)	39,7 (15,2)	95

The PSK-DLV was administered to all participants. The items of the PSK-DLV were compared with the items of the KOOS. The results are shown in Table II. The table shows which items were completed by the participants in the PSK-DLV.

Table II
Items PSK-DLV comparison with KOOS items.

PSK activity	Frequency	Presence in KOOS	Presence in KOOS (PS)	How it's asked in KOOS
Walking	34	+	-	Walking on flat surface
Walking 0-1km	8	-	-	Walking is not quantified
Walking 1-5km	8	-	-	Walking is not quantified
Walking 5-15km	6	-	-	Walking is not quantified
Walking >15km	6	-	-	Walking is not quantified

Cycling	15	-	-	Not asked
Cycling on an electric bike	2	-	-	Not asked
Getting on and off the bike	3	-	-	Not asked
Climbing stairs	18	+	-	Going up or down stairs
Standing for a long time	8	-	-	Only standing is asked
Sports	3	-	-	Not asked
Snowboarding or skiing	2	-	-	Not asked
Roller skating	1	-	-	Not asked
Playing soccer	1	-	-	Not asked
Race or mountainbiking	4	-	-	Not asked
Running	11	+	-	Running
Playing tennis	8	-	-	Not asked
Yoga	3	-	-	Not asked
Exercising	2	-	-	Not asked
Dancing	4	-	-	Not asked
Pilates	1	-	-	Not asked
Swimming	1	-	-	Not asked
Rising from sitting	8	+	+	Rising from sitting
Sit down	1	-	-	Not asked
Getting in and out of bed	6	+	+	Rising from bed
Squatting	5	+	+	Squatting
Kneeling	4	+	+	Kneeling
Sitting on the knees	6	-	-	Not asked
Getting in and out of the car	6	+	-	Getting in/out of car
Sleeping at night	5	-	-	Not asked
Turning over in bed	3	+	-	Lying in bed (turning over, maintaining knee position)
Lying in bed	1	+	-	Lying in bed (turning over, maintaining knee position)
Paid and unpaid work	8	-	-	Not asked
Working as a bricklayer	1	-	-	Not asked
Light domestic duties	3	+	-	Light domestic duties (cooking, dusting, etc)
Heavy domestic duties	5	+	-	Heavy domestic duties (moving heavy boxes, scrubbing floors, etc)
Working in healthcare day shift	1	-	-	Not asked
Working in healthcare night shift	1	-	-	Not asked
Gardening	2	-	-	Not asked
Bending	1	+	+	Bending to floor/pick up an object
Lifting or carrying	4	-	-	Not asked
Going shopping	1	+	-	Going shopping
Playing with the (grand)children	2	-	-	Not asked
Bending the knee	3	+	-	Bending knee fully

Straightening the knee	2	+	-	Straightening knee fully
Crawling	1	-	-	Not asked
Driving a motorcycle	1	-	-	Not asked
Driving a car	1	-	-	Not asked
Hunting	1	-	-	Not asked
Sudden movements	1	-	-	Not asked
Twisting/pivoting on your knee	1	+	+	Twisting/pivoting on your injured knee
Going out	1	-	-	Not asked
Getting on the horse	1	-	-	Not asked

+ PSK-DLV item was part of the questionnaire

- PSK-DLV item was not part of the questionnaire

A sub sample of 15 participants was interviewed. The characteristics are shown in Table III. This sub sample consisted of 6 males and 9 females. The mean age of the participants was 61,7 years with a SD of 9,2.

Table III
Patients diagnosed with knee osteoarthritis (n=15)

Code	Age in years	Gender	Side
D1	62	Male	Both
D2	73	Female	Left
D3	57	Female	Left
D4	64	Male	Right
D5	51	Female	Left
D6	61	Male	Right
D7	70	Female	Both
D8	44	Female	Left
D9	73	Male	Both
D10	50	Female	Both
D11	70	Male	Both
D12	56	Female	Right
D13	68	Male	Right
D14	56	Female	Right
D15	71	Female	Right

The codes correspond with the quotes as stated below.

After transcribing and analyzing the interviews, seven themes emerged: activities of patients with knee osteoarthritis, problematic activities, additions to the KOOS, ambiguities in the KOOS, context of the question & lifestyle changes, questions that are not recognizable and last rating of the KOOS. The themes are presented below and explained with quotes from the participants.

Activities of patients with knee osteoarthritis

When the participants were asked about their every day life activities and moving context, several activities were mentioned by most participants.: walking, cycling, domestic work, chores in or around the house, climbing the stairs and shopping.

Quotes: *"On Monday it's just getting up in the morning. Getting dressed, having breakfast and then I do some cycling on the exercise bike and then I do some chores at home where I have to kneel and walk, things like that."* (D1) *"I just do the domestic work what I've to do and that doesn't go badly, but only climbing the stairs is difficult because of the power and otherwise I go for a walk on Tuesday and Thursday. And I also cycle when the weather is nice but when the weather is bad I go walking."* (D2) *"In the morning I'm doing my domestic work, I go shopping by bike, which is about fifteen or twenty minutes."* (D14)

Several participants are still active in their profession, but there are also retired participants.

Quotes: *"I'm a general practitioner so I stand and walk all day."* (D6) *"And then I also have my work, which is in childcare."* (D12)

Problematic activities

When the participants were asked about problematic activities because of their knee problems the following activities were indicated. Getting up after sitting, kneeling, squatting, starting to move, walking longer distances, walking on uneven surface, sports, heavy domestic work, climbing the stairs, cycling, getting off the bike, getting out of the car, cooking, sitting on the knees, skiing, dancing, swimming, sitting and standing for a longer period.

Quotes: *"Walking long distances is almost impossible. And sports that's a big problem. That's also not possible like running or football, which is what I really prefer to do."* (D1) *"My husband helps with the domestic work, I can't do everything, my husband does vacuuming and I do dusting and the less heavy things such as mopping."* (D2) *"That causes problems with the knee, especially in uneven terrain."* (D3) *"I couldn't cycle anymore, then the pain became even more severe"* (D4) *"And so I occasionally have problems getting out of the car, I've a small car and to get out of it I've to bend the knee well"* (D6) *"sitting on my knees isn't possible"* (D7) *"I would really like to walk and cycle, but that's not possible at the moment. I've always loved to do that. But that's impossible now and I don't dare to cycle because when I sit on it I'm afraid that I'll find myself in a situation where I've to immediately stop while that's not possible and that I'm not finished on time and fall"* (D7) *"That's dancing, I would like to dance again but I don't dare at the moment."* (D8) *"Until two months ago I went swimming*

at 7 am, but then I got bothered by the left knee and then I stopped doing that.” (D9) “I first walked in the woods one or two hours a day, but that’s no longer possible.” (D9) “Especially where I’ve trouble with is actually sitting at the office.” (D10) “And walking too, I did that an hour in the evening a few times a week. I can’t do that anymore because then I really suffer from it the next day.”(D10) “Yeah well I basically stand for four till five hours a day, and sometimes that causes problems.” (D11) “It’s all uneven so for me that’s a big problem.” (D11) “I can leave completely without pain but if I’m about 8 kilometres on the road and that depends on how I cycled, then it starts to hurt and I’ve to go back” (D13) “I’ve not been exercising for a long time. Have to stop, even yoga classes were no longer possible” (D14)

Ambiguities in the KOOS

One participant had problems selecting the correct answer option, because the answer he wanted to give was not among the answer options.

Quote: “Let’s take a look, that’s in between every day a problem and always. There should actually be another step in between, because if you are sitting or doing nothing then you are in principle not bothered, so the answer always isn’t the right one” (D1)

Another participant had problems with answering the question about shopping, because she always has the help of her husband. When she has to do it on her own, it was problematic. The question about twisting/pivoting couldn’t be answered either. The questions about standing upright and lying in bed were unclear for one participant.

Quotes: “We always going to shop together, so I let my husband carry heavy bags, because when I’ve to do it on my own I’ve too much weight on this side and then it’ll hurt, but my husband carries the heavy bags. So I don’t know what to answer to that, if I went shopping myself I would be bothered because it is too heavy, especially on the left” (D2) “Yes I don’t really know, no it is difficult to answer that, I don’t know what to answer” (D2) “Standing upright means standing in the same place? It could be more specific, yes how long? Look at the beginning I don’t feel it but the longer I’ve to stand. For example, if you’ve a party and you’re standing at a standing table all evening, then I’ll not last for a long time, then it’ll hurt more” (D5) “Lying in bed, well that’s double because that was just also a question. Lying in bed what do they mean by that?” (D14)

The question about the lack of confidence wasn’t clear for all participants.

Quotes: “How much are you troubled with lack of confidence in your knee? May I ask what is meant by that? (D5) “How much are you troubled with lack of confidence in your knee? What do they mean by that” (D9)

Unrecognisable questions in the KOOS

Participants were asked about the recognisability of the items of the KOOS. All participants replied that most questions were recognisable.

Quote: *"No I actually thought the questions look pretty good to me."* (D1)

Subsequently, participants were asked which items of the KOOS were superfluous or could be removed from the questionnaire. For most of the items, participants agreed on the items being in the KOOS, except for: putting on socks/stockings and domestic work.

Quotes: *"Putting on socks and stockings is no problem, no socks... I think that has nothing to do with the knee."* (D3) *"So you don't recognize that question for yourself?"* (A) *"No not at all"* (D3) *"Domestic work could be taken out, if you can do that no longer then I think you can do nothing at all so I think you might as well take it out"* (D3)

The item "does your knee catch or hang up when moving" was the least recognisable for the participants.

Quotes: *"Does your knee catch or hang up when moving? No I can't say that ever happens"* (D1) *"Does your knee catch or hang up when moving? No never."* (D4) *"So you don't recognize that?"* (A) *"no"* (D4) *"Does your knee catch or hang up when moving? No I don't recognize that."* (D13)

The same was mentioned concerning the item of joint stiffness in the morning.

Quotes: *"How severe is your knee joint stiffness after first wakening in the morning? No that give zero problems the knee is really relaxed at that moment"* (D3) *"So you don't recognize that?"* (A) *"No rest during the nights is good for my knee"* (D3) *"I don't really recognize the joint stiffness, I'm not so stiff, I don't notice that in the morning. All I notice is pain, but not the stiffness."* (D6) *"I get it, but for me I don't really have pain during the night. And the stiffness, well I'm pretty smooth for someone my age."* (D6)

For one participant, the items about swelling, being able to fully bend and straighten the knee were not recognizable.

Quotes: *"No, he wasn't swollen"* (D2) *"So that's a question that you don't immediately recognize in your context?"* (A) *"No that doesn't apply"* (D2) *"So you don't recognize that in yourself in this question?"* (A) *"Could you stretch your knee completely? Yes I could"* (D2)

"So you don't recognize that it can cause problems?" (A) "no, could you bend your knee completely? Yes I could do that very well" (D2) "So you don't recognize it, that doesn't cause any problems?" (A) "No that doesn't apply" (D2)

Context of the question & lifestyle changes

All participants indicate that the context of the questions is important in order to provide a correct answer. For example, it matters how high the toilet is, what kind of chair they use, the type of bed or car.

Quotes: "Yes, I've had it set quite high, if they are very low at standard 40cm then I really need a support." (D1) "That's also possible because we have a high toilet, there's also a difference. So I can and otherwise I can still pull myself up to the small washbasin" (D2) "Getting up from the toilet. Yes I didn't find that problematic, but I must say what we have a high toilet." (D4) "I noticed that also when you have those old toilets that are lower and then I really have to think about sitting down because a man only has to leave the toilet seat up and I don't have to notice that and then I really shock and I get real problems with that." (D8) "Getting up from bed, yes I've a very high bed so that makes a difference. Because, for example, I shouldn't lie on an air mattress because then I really have a problem getting up. Because when I've a low bed, I also notice that I've to get up from deeper and then I've more trouble with it." (D8) "Rising from sitting. I also have to hold on to the table or have support and pull myself up that doesn't go smoothly" (D2) "There's a big difference between sitting. I noticed that there are chairs that, I don't know, but there are chairs where you are completely loose after an hour and there are chairs where you don't have any inconveniences." (D4) "Well sitting is actually between mild and severe, so that depends on the chair." (D4) "Getting up from the chair depends on how low it is. If it's a normal chair, it doesn't cause any problems. But if it's a low chair then I really have to push myself for a while because otherwise I won't succeed." (D5) "Perhaps you could ask the question getting up from a low chair and getting up from a high chair or getting up from a normal chair." (D5) "I might say a little more clarity like I said a high or low seat, a high or low car, yes those little things. Just a little more clarity in those concrete questions." (D5) "Bending to floor/pick up an object. Again the same story, it also depends on how big the object is on the floor." (D5) "If it's a low entry, then that's a problem, but we have a high, a high seat, so that's not a problem" (D2) "Getting in and out of the car. That's the same story again, actually. It's pretty much the same story everywhere. My daughter has a low car, getting in is no problem but getting out does cause problems. And we have a high car with a high entry, but then it doesn't cause any problems." (D5) "I've problems getting in and out of the car, we have a low car." (D15)

Participants noticed that it isn't stated anywhere how long or how often they have to do something. In many cases, this certainly makes a difference, such as standing upright.

Quotes: *"Walking on flat surface? That also goes well if it isn't too long"* (D2) *"Standing upright. I can do that if it doesn't take too long, it doesn't say how long they mean by that"* (D2) *"I can keep standing for a while, but for how long? At least not for long if I've to lean on this knee, but otherwise I can keep it up for a while."* (D2) *"Standing upright. Depends on how long it takes, at some point it starts to hurt very much."* (D5) *"It's true that if I stand briefly it'll work but if it's longer than 10 minutes then it'll really be problematic."* (D7)

Many activities are performed in a different way by the participants because of the knee problems, like climbing stairs, putting on socks / stockings, standing, kneeling, bending to the floor and getting into the car.

Quotes: *"Keep looking out, of course, especially if you have a spiral staircase. That's of course the most annoying."* (D1) *"Then I really have to fasten to the handrail and so on foot by foot"* (D2) *"There's a clear difference. Is a staircase very steep, then I go backwards"* (D3) *"Absolutely, walking up the stairs, the same, I also started to perform differently."* (D4) *"Putting on socks / stockings, that's a lot of difficulties, I also have a tool for."* (D1) *"Putting on socks / stockings. Then I always sit on the bed, but if I've to do that without it's also a problem."* (D2) *"No we have an easy shower for the elderly, which is no longer with steps so that's possible."* (D2) *"Getting out of the shower, so I've to put my bad leg first because otherwise I'm afraid that I'll fall through it"* (D3) *"Standing, for sure, because without knowing it you use your left leg 80% more than before"* (D4) *"Bending to floor/pick up an object, let your left leg stand and swing the right leg back up and so on. So no more kneeling."* (D4) *"I do kneel, but always with something underneath because the knee becomes more sensitive."* (D4) *"Putting on socks. Yes that does cause some problems. I usually put my foot on somewhere to put on my sock."* (D5) *"Sometimes I can't lie on it at night. Then I've to put my leg outside the bed to get some sleep."* (D7) *"Getting in and out of the car is also a problem I've to push my seat all the way back and then forward again because I can't get in there."* (D7) *"Getting up from the toilet that's also something. I really have to let myself fall for that. It isn't possible to sit quietly that last bit. I am lucky that we have a heater that's well secured so I can hold on to it and grab it and so I can drop and get up again."* (D7)

Because of the knee problems, some participants needed to adjust their lifestyle.

Quotes: *"I've to adjust it a bit in the way of execution. Slightly calmer, the duration of some things shorter."* (D3) *"Yes, and as age increases, the adjustment becomes greater."* (D4) *"You have to sit down more often than if you normally would have done with a walk through a*

city.” (D5) *“You do less, you don't just walk somewhere, what we did in the past. We don't really take a walk anymore.”* (D5)

In some cases, the knee problems lead to avoidance strategies to reduce knee pain and discomfort.

Quotes: *“I've avoidance strategies. I like to push a stool under my butt and do things while sitting and that's actually ridiculous but that's to avoid the pain.”* (D6) *“Squatting, I try to avoid that, at least don't do that.”* (D8) *“I try to avoid going up and down stairs. If it isn't necessary then I won't do it. Yes I really do make choices. Yesterday, for example, in the store where they also have an upper floor, then I think yes I can do that, but I really don't like that because I've myself with it because I still have to walk to the car. So you don't do that kind of thing anymore. So then you're limited in the things you do.”* (D8) *“I jump as little as possible, of course.”* (D13) *“I don't jump, I twist on a loaded knee as little as possible, because I've too much trouble with that. And I don't kneel either.”* (D14)

Rating of the KOOS

After finishing the KOOS questionnaire, the participants were asked to rate the KOOS questionnaire on a scale from zero to ten (0= the questionnaire doesn't correspond at all with their knee problems in the experienced daily life; 10= the questionnaire fits in perfectly with the knee problems that the participants encounter in their daily lives). The given scores ranged from seven to ten. Three participants gave the questionnaire a score from seven to eight. Seven participants gave the questionnaire a score from eight to nine. And five participants gave a score of nine or higher.

Quotes: *“For me, the questionnaire matches my life for a score of eight”* (D3) *“I think I would give an eight. I find it very clear”* (D8) *“Then I would give a ten out of ten, I think the questionnaire is well prepared”* (D9) *“Yes I think I will score it nine, because it is largely consistent”* (D14) *“I think it fits perfectly, because there's a lot in it what I experience so you can write down a ten of me”* (D15)

Additions to the KOOS questionnaire

Participants were content with the items in the questionnaire. They were all asked what they like to add to the questionnaire. Some participants found the questionnaire was complete.

Quotes: *“No I can't say that one two three, they are all questions from everyday life in the questionnaire.”* (D1) *“If we now look back at the questionnaire with all those questions that it contains. Are there things that are not asked in the questionnaire? But where you do have*

the idea I run into that?" (A) "No." (D2) "So you feel the questionnaire is fairly complete?" (A) "Yes it's complete" (D2)

One participant said that there were not enough answers options to some items. The correct answer was not there.

Quote: "That's more dividing the answer options because I just indicated in an answer that there should still be an option, and you may have more that may be a bit more extensive" (D1)

A number of additional questions were mentioned, including questions about getting on and off the bike, driving a car, gardening, walking on unequal surface, walking the stairs while carrying something and work related questions.

Quotes: "You can add heavy domestic work / gardening activities there, then the question is slightly broader, but light household work such as cooking and fabrics is actually correct." (D4) "I think that getting on and off the bike may be added" (D7) "In terms of work. Well I don't work, but how much trouble you have during your work and whether something can be adjusted to that." (D8) "Well what I say the inequality in the surface" (D11) "Still walking up the stairs with heavier things and so I miss that too." (D11) "For example while driving, I don't know if it is relevant but if I've to depress the clutch when shifting, I sometimes feel it. Then you can of course also buy an automatic car and you will no longer have any problems with that, but I miss that in the questionnaire. Beside that I don't miss anything in the questionnaire." (D12)

Most of the participants suggested that a number of activities should be specified. One participant indicated that the questionnaire was about one knee all the time, but nothing was asked about the other knee.

Quotes: "Indeed what I just said about that work, more work related. I think I might also specify domestic work tasks a little more, because I find a household task such as ironing different from cleaning my entire house. To what extent and how much can you do that and how long can you keep it up" (D8) "And what questions in particular would you say that should be specified more?" (A) "I think about everyday life, domestic work and everything, I think. Because of course that's normal for me and I just do that, for me it isn't yet relevant that I should already have someone in the house to help me for example. So that applies more for an older person." (D12) "What I really miss is that we are talking about the knee but you have two knees and nobody is asking a question about that" (D13)

Some participants suggested additional questions.

Quotes: *“Probably whether or not you continue with exercises. You know. So how do you adapt to your exercises, what do you participate in or do you sometimes leave out exercises because it hurts?”* (D3) *“I think there’s also a lot of influence in food”* *“I would add it to the questionnaire because in the big picture you might come across something in people with osteoarthritis, so also excessive alcohol using or smoking”* (D3) *“Well I don’t know that well but I do have a question about what does it do to you emotionally or something, the emotional influence”* (D10)

Discussion:

The aim of the study was to investigate the ecological validity of the KOOS and KOOS (PS) in patient with knee OA. We used a mixed model design. Looking at the ecological validity, the items 'rising from bed', 'rising from sitting', 'kneeling' and 'squatting' regularly occur in the PSK-DLV of the participants. The items 'putting on sock / stockings', 'bending to floor' and 'twisting / pivoting on your injured knee' are only mentioned a few times or not in the participants' PSK-DLV. The items that are often referred to in the PSK-DLV as 'walking', 'cycling' and 'climbing stairs' are missing in the KOOS (PS). Results show that the ecological validity of the KOOS in patients with knee OA is good, but there are points of improvement.

The KOOS seems to have some limitations. The function, sports and recreational activity subscale has reported floor effects in patients with a low functional status. Thereby, there is little knowledge about the responsiveness of the KOOS (White, 2016).

When administering the KOOS in older or less physically active individuals, components of the ADL related to a higher performance level, and sport/recreation subscales may not be applicable, and could result in missing data (Collins, Natalie J., Misra, Felson, Crossley, & Roos, 2011). If the items of the KOOS were adapted to the activity level of the patient, this would be beneficial for the ecological validity.

Comparison the PSK-DLV items and the KOOS items, there is an overlap. However, there are several items that are not included in the KOOS, i.e. bicycling, sitting on the knees, lifting or carrying, sleeping at night and paid & unpaid work. The item 'cycling' or bicycle-related activities is filled in by 19 percent of the participants at the PSK-DLV. The item 'putting on socks / stockings' from the KOOS, was not filled in at the PSK-DLV. During the interview, a participant indicated that this item was superfluous.

The number of activities that the participants carry out in daily life is large. Many activities are appointed by several participants, so there is a great overlap. However, there is a wide variety in a number of activities. In order not to make the KOOS too long, a selection of activities has to be made. It seems advisable that activities that are mentioned less often, such as specific sports activities, playing with the (grand)children, crawling, driving a motorcycle and driving a car are excluded as items in the KOOS. 'Sports activities' are often mentioned in the PSK-DLV. For that reason this should become a general item of the KOOS. Based on the interviews it is advisable to add work-related questions to the KOOS. (Losina et al., 2013).

The context within an item determines the answer of the participants. However, the context is missing for many items in the KOOS. This made it more difficult for the participants to give answer to the questions and it caused ambiguities. For example, related to the item walking in PSK-DLV: a large variety is seen in walking distance. Some participants already have problems with walking less than one kilometre, while other participants only get problems after 15 kilometres. The item walking is formulated in the KOOS as 'walking on flat surface'. This item isn't specified in distance, while there is still a great variety. During several interviews 'walking on uneven surface' was mentioned as an activity that caused knee problems. Also, the item 'standing' isn't specified in duration in the KOOS. While participants in the PSK-DLV, and also during the interviews indicate that the duration is important to be able to answer the question properly. Standing briefly does not cause problems in most cases, but when the participants should stand longer, it gave problems with the knee.

According to the interviewed participants, the context is missing for various items. The context determines the knee problems they experience with the following items: 'Getting in/out of car', 'Rising from bed', 'Getting on/off toilet' and 'Rising from sitting'. For example, getting in and out of a high car caused less problems than in a low car. This is also experienced with a higher toilet, a higher chair and a higher bed compared to the lower versions.

To prevent knee pain and discomfort, the participants adjust the performance of certain activities and sometimes even their lifestyle. In the KOOS, one general item is related to life style and adjustment of performance. It is good that this is included in the questionnaire. It is advisable that adjustment of performance is added as an answer option for every item, because it has a major impact on the quality of life (Alkan, Fidan, Tosun, & Ardiçoğlu, 2014; Rejeski & Shumaker, 1994; Salaffi, Carotti, Stancati, & Grassi, 2005).

The item 'Does your knee catch or hang up when moving?' was the least recognisable for the participants. Comparing this finding to current evidence, this corresponds to what is

already known: the occurrence of symptoms like 'catching' is rare in people with knee OA (Hare, Stefan Lohmander, Kise, Risberg, & Roos, 2017).

The participants rated the KOOS with a score of seven or higher. This shows that the participants think the KOOS items fit in well with their everyday life problems. This shows that the ecological validity of the KOOS is good, but some improvements are advisable.

Limitations of our study

The interviews were conducted In Dutch because of the preferred language of the participants. The transcripts are also written in Dutch. From the moment of coding, the researcher started to use the English language. The used quotations have been translated from Dutch, so it is possible that the context of the sentence has changed slightly during the translation procedure.

This is a retrospective study. Only the available data could be used for the analysis. Because of that there is a lot of missing data. During the collection of the data in the intake phase, the questionnaires were administered by different therapists, so that there was no equal way of administering the questionnaires.

Conclusion

In general, the ecological validity of the KOOS in patients with knee OA is good, but some improvement is advisable. The ecological validity of the KOOS (PS) is lower than that of the KOOS.

Recommendations

This study was conducted among Dutch participants. So the activities that are appointed by the participants are activities that are often done in the Netherlands, such as cycling. It is interesting to repeat this survey in other countries to see if other activities are appointed there by the participants.

References

- Alkan, B. M., Fidan, F., Tosun, A., & Ardiçoğlu, Ö. (2014). Quality of life and self-reported disability in patients with knee osteoarthritis. *Modern Rheumatology*, 24(1), 166-171.
- Andrade, C. (2018). Internal, external, and ecological validity in research design, conduct, and evaluation. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5), 498-499. doi 10.4103/IJPSYM.IJPSYM_334_18
- Bookwala, J., Harralson, T. L., & Parmelee, P. A. (2003). Effects of pain on functioning and well-being in older adults with osteoarthritis of the knee. *Psychology and Aging*, 18(4), 844-850. doi 10.1037/0882-7974.18.4.844
- Carmona-Terés, V., Moix-Queraltó, J., Pujol-Ribera, E., Lumillo-Gutiérrez, I., Mas, X., Batlle-Gualda, E., . . . Berenguera, A. (2017). Understanding knee osteoarthritis from the patients' perspective: A qualitative study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 18(1), 225. doi 10.1186/s12891-017-1584-3
- Collins, N.J.|Prinsen, C.A.C.|Christensen, R.|Bartels, E.M.|Terwee, C.B.|Roos, E.M. (2016). Knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS): Systematic review and meta-analysis of measurement properties. *Osteoarthritis and Cartilage*, 24(8), 1317-1329. doi 10.1016/j.joca.2016.03.010
- Collins, N. J., Misra, D., Felson, D. T., Crossley, K. M., & Roos, E. M. (2011). Measures of knee function: International knee documentation committee (IKDC) subjective knee evaluation form, knee injury and osteoarthritis outcome score (KOOS), knee injury and osteoarthritis outcome score physical function short form (KOOS-PS), knee outcome survey activities of daily living scale (KOS-ADL), lysholm knee scoring scale, oxford knee score (OKS), western ontario and McMaster universities osteoarthritis index (WOMAC), activity rating scale (ARS), and tegner activity score (TAS). *Arthritis Care & Research*, 63(S11), S208-S228.
- Davis, M. A., Ettinger, W. H., Neuhaus, J. M., & Mallon, K. P. (1991). Knee osteoarthritis and physical functioning: Evidence from the NHANES I epidemiologic followup study. *The Journal of Rheumatology*, 18(4), 591-598.
- Ettinger, W. H., & Afable, R. F. (1994). Physical disability from knee osteoarthritis: The role of exercise as an intervention. *Medicine & Science in Sports & Exercise*,

- Hare, K. B., Stefan Lohmander, L., Kise, N. J., Risberg, M. A., & Roos, E. M. (2017). Middle-aged patients with an MRI-verified medial meniscal tear report symptoms commonly associated with knee osteoarthritis: A cross-sectional study of 199 patients. *Acta Orthopaedica*, 88(6), 664-669.
- Lewkowicz, D. J. (2001). The concept of ecological validity: What are its limitations and is it bad to be invalid? *Infancy*, 2(4), 437-450.
- Losina, E., Weinstein, A. M., Reichmann, W. M., Burbine, S. A., Solomon, D. H., Daigle, M. E., . . . Suter, L. G. (2013). Lifetime risk and age at diagnosis of symptomatic knee osteoarthritis in the US. *Arthritis Care & Research*, 65(5), 703-711.
- Rejeski, W. J., & Shumaker, S. (1994). Knee osteoarthritis and health-related quality of life. *Medicine & Science in Sports & Exercise*,
- Salaffi, F., Carotti, M., Stancati, A., & Grassi, W. (2005). Health-related quality of life in older adults with symptomatic hip and knee osteoarthritis: A comparison with matched healthy controls. *Aging Clinical and Experimental Research*, 17(4), 255-263.
- Tallon, D., Chard, J., & Dieppe, P. (2000). Exploring the priorities of patients with osteoarthritis of the knee. *Arthritis Care & Research*, 13(5), 312-319.
- van der Molen, H F, & Eysink, P. Beroepsziekten→ cijfers & context→ diagnosecategorie. *Artrose*, 1, 10.000.
- Verbrugge, L. M., Lepkowski, J. M., & Konkol, L. L. (1991). Levels of disability among US adults with arthritis. *Journal of Gerontology*, 46(2), S71-S83.
- White, Daniel K., PT, ScD, MSc|Master, Hiral, DPT, MPH. (2016). Patient-reported measures of physical function in knee osteoarthritis. *Rheumatic Diseases Clinics of North America*, 42(2), 239-252. doi 10.1016/j.rdc.2016.01.005

Appendix 1

Toestemmingsverklaring formulier (informed consent)

Titel onderzoek: Ecologische validiteit van de KOOS en KOOS (PS) bij patiënten met knie-artrose

Vraagstelling: Wat is de ecologische validiteit van de KOOS en KOOS (PS) bij patiënten met knie-artrose?

Verantwoordelijke onderzoeker: Patrick Verhagen

In te vullen door de deelnemer

Ik verklaar op een voor mij duidelijke wijze te zijn ingelicht over de aard, methode, doel van het onderzoek. Ik weet dat de gegevens en resultaten van het onderzoek alleen anoniem en vertrouwelijk aan derden bekend gemaakt zullen worden. Mijn vragen zijn naar tevredenheid beantwoord.

Ik begrijp dat de geluidsopname of bewerking daarvan uitsluitend voor analyse en/of wetenschappelijke presentaties zal worden gebruikt.

Ik stem geheel vrijwillig in met deelname aan dit onderzoek. Ik behoud me daarbij het recht voor om op elk moment zonder opgave van redenen mijn deelname aan dit onderzoek te beëindigen.

Naam deelnemer:

Datum: Handtekening deelnemer:

In te vullen door de uitvoerende onderzoeker

Ik heb een mondelinge en schriftelijke toelichting gegeven op het onderzoek. Ik zal resterende vragen over het onderzoek naar vermogen beantwoorden. De deelnemer zal van een eventuele voortijdige beëindiging van deelname aan dit onderzoek geen nadelige gevolgen ondervinden.

Naam onderzoeker:
.....

Datum: Handtekening onderzoeker:

Appendix 2

Interview schedule

Uitleg over het onderzoek met daarbij het ondertekenen van het informed consent. Hierbij wordt vooraf uitleg gegeven over het doel van het onderzoek, wat een beweegcontext is en daarnaast waar de KOOS vragenlijst voor bedoeld is. Dit om het interview zo soepel mogelijk te laten verlopen

De leeftijd, het geslacht en de medische diagnose worden genoteerd in het codebestand.

Audio-opname wordt gestart

Deel 1: beweegcontext van de deelnemer

Zou je de eigen beweegcontext kunnen schetsen voor mij. Hoe ziet een week er voor je uit als we gaan kijken naar het bewegen. Daarbij mag je ook meteen aangeven hoeveel, hoe vaak en hoelang je bepaalde activiteiten doet, daarnaast ben ik zeer benieuwd naar hoe dat dit gaat met de knie. Wat zijn de dingen waar je tegen aan loopt. En wat zijn eventueel activiteiten die je niet meer kunt doen vanwege de knieproblemen die je voorheen wel deed of graag nog zou doen?

Deel 2: Hierin wordt de KOOS vraag voor vraag doorgesproken.

Wat vindt je van deze vraag? In hoeverre sluit deze vraag aan bij jouw beweegcontext?

Deel 3: aanvullingen vanuit de deelnemer

Zijn er voor jou gevoel vragen die ontbreken in deze vragenlijst als je gaat kijken naar je eigen beweegcontext? Wat voor jou nog meer relevant zijn om uit te vragen in deze vragenlijst?

Deel 4: 11-puntsschaal

Zou je voor jezelf op een schaal van 0-10 aan kunnen geven in hoeverre deze totale vragenlijst aansluit bij jouw beweegcontext? Waarbij 0 totaal niet aansluit bij jouw beweegcontext en 10 volledig aansluit.

Audio-opname wordt afgesloten

Deelnemer wordt bedankt voor deelname

Appendix 3

Transcripts

A= Patrick Verhagen

D1= Deelnemer 1

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens kunnen vertellen, wat uhh hoe voor jou de beweegcontext eruit ziet. Dus wat zijn de dingen die je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen en hoe lang doe je dat, hoe vaak doe je dat. En uhhm dan mag je dadelijk beginnen in het begin van de week en dan mag je de hele week doorlopen en dan gaan we zo kijken wat je allemaal doet. We starten op de maandagochtend en dan mag je zo de hele week door gaan lopen.
D1	Nou uhh smaandags dan is het s'ochtends gewoon opstaan. Uhh mijn eigen aankleden, ontbijten en dan doe ik wat fietsen op de hometrainer en dan doe ik zo wat klusjes thuis en dan moet ik knielen, lopen zo'n dingen allemaal.
A	Ja, en hoe gaat dat dan met betrekking tot de klachten die je ervaart
D1	Ja dat is verschillend, dat ligt aan de weersomstandigheden, die spelen toch een rol, maar door de regel heb ik er veel last van als ik gezeten heb om dan weer op te staan om dan weer aan de gang te komen
A	ja
D1	Dat is het ergste
A	En dan hebben we die maandag voor de middag gehad en hoe gaat dat dan verder in de loop van de week?
D1	In de middag dan neem ik mijn gemak even en dan sta ik weer op en dan heb je dat probleem weer met die eerste passen om weer aan de gang te komen en dan gaat het weer. Dan pak ik de fiets, dan fiets ik wat rond en dan wat klusjes thuis nog, even naar de kinderen nog en uhh dan is het eigenlijk al weer bijna avond. En zo gaat dat eigenlijk bijna heel de week zo'n beetje door.
A	En wat zijn dan specifieke handelingen of activiteiten waarbij je heel duidelijk merkt dat de knie een beperkende factor is of dat ie je daar van ongemak voorziet?
D1	Nou de knie is het meest ongemak als ik moet knielen, zeg maar dan heb ik er het meeste ongemak van. En vooral dat omhoog komen weer. En dan weer in beweging komen dat is een probleem

A	Ja..ja zijn er zo ook nog bepaalde activiteiten waarbij de problemen met de knie er voor zorgen dat je die niet meer kunt doen die je graag nog wel zou willen doen?
D1	Nou lange afstanden wandelen dat gaat bijna niet. En ja sporten dat is een groot probleem. Dat gaat ook niet dus niet hardlopen of voetballen, hetgeen wat je eigenlijk het liefste zou doen.
A	Ja
D1	Ik ben er niet in beperkt maar je kunt het gewoon niet
A	Ja ja en dan tijdens dat je aan het klussen bent gaf je al aan dat dan moet je verschillende dingen doen als knielen enzo, zijn er dan ook nog andere dingen die je daarbij moet doen die je problemen geven?
D1	Nnnn nee zo dat ik zo 123 weet niet nee
A	Ja ja en dan gaan we zo dadelijk vraag voor vraag de koos vragenlijst doornemen. En dan starten we even hier vooraan dan starten we met het kopje symptomen en dan mag je dadelijk even aangeven in hoeverre de vraag aansluit bij je beleavingswereld bij je beweegcontext. En je hoeft dus geen antwoord te geven op de vraag maar met name past die vraag bij hoe dat jouw situatie is
D1	Ja ja
A	En dan mag je nu bij de eerste vraag starten
D1	Was uw knie gezwollen? Uhh soms.... Is die gezwollen niet altijd
A	Ja dus dat zijn wel dingen die je daarin herkent
D1	Heeft u een knarsend gevoel in uw knie? Of klikkend of andere geluiden in uw knie gehoord? Ja vaak
A	Dus dat zijn wel dingen die je vaak merkt, dus die vraag hoort voor jou ook in de vragenlijst thuis, dat is herkenbaar
D1	Ja....ja....ja.....ja... heeft u wel eens dat de knie vast...uhhh vast bleef steken of helemaal op slot zat? Nou nee dat kan ik niet zeggen dat dat ooit gebeurt
A	Nee dus dat is voor jou een vraag die eigenlijk niet echt van toepassing is?

D1	nee
A	Nee?
D1	Kon u uw knie helemaal strekken? Nee nooit
A	Nee dus dat past ook wel weer de klachten
D1	Ja....ja... kon u uw knie helemaal buigen, nee ook nooit, dat kan ik ook niet
A	Dus voor jou past die vraag ook uhm bij de klachten
D1	Ja
A	Dan gaan we door naar het volgende kopje, naar het kopje stijfheid
D1	Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie sochtends direct na het wakker worden? Uhhh dat is matig
A	Ja maar daar herken je jezelf dus wel in hè bij die vraag
D1	Ja.... Ja hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid later op de dag na het zitten/liggen of rusten? Nou dat is gering
A	Maar dat was wel iets wat je daar net ook aangaf hè dat je.... Uhhh het verhaal wat we net hadden dat je met het opstarten ook wel tegen problemen aanliep hè. Als je een tijdje gezeten had en je moet dan weer aan de gang komen..dat is in die zin dus ook wel herkenbaar
D1	Ja....ja....ja het zit tussen gering en matig ja
A	Gaan we door naar het volgende kopje, het kopje pijn
D1	Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie? Ja elke dag
A	Ja dat past dus ook wel binnen het beeld van uhh waar je last van hebt
D1	Ja... altijd niet, kijk als je in rusttoestand zit dan niet uhh dan valt het mee
A	Ja. Ja dan gaan we even naar een aantal activiteiten kijken uhmm in uhmm dit zijn activiteiten die mogelijk klachten zouden kunnen geven, maar dan gaat het er met name om in hoeverre vind je dat passen binnen wat je zelf ervaart eigenlijk
D1	Welke mate van kniepijn heeft u de afgelopen week ervaren tijdens de volgende activiteiten? Draaien op een belaste knie..... uhh veel

A	Ja uhh dus dat herken je ook?
D1	Ja klopt. De knie helemaal strekken ja dat is ook veel want dat gaat ook niet
A	Ja dus die vraag vind je dan ook passend binnen deze vragenlijst?
D1	Ja, de knie helemaal buigen ja dat is ook veel tenminste aan de linkerkant dan.
A	Ja
D1	Lopen op vlakke ondergrond. Dat is uhh goed dat is gering, helemaal geen wil ik niet zeggen maar gering is het wel
A	Ja dus herkend wel dat het lopen op vlakke ondergrond problemen zou kunnen veroorzaken.
D1	Ja het kan zijn dat je er doorheen schiet ja. Trap oplopen of aflopen. Ja oplopen dat gaat goed, maar trap aflopen dat is wel uhh veel
A	Ja, en zou je die vraag dan anders gesteld willen hebben of?
D1	Uhhh ja of er 2 vragen van maken hè
A	Ja want er zit dus wel degelijk een verschil tussen een trap op of aflopen en dat herken je wel?
D1	Ja... ja. Snachts in bed dat is ook gering vooral met het draaien
A	Ja dus vooral als je moet draaien in bed dan geeft dat problemen
D1	Ja zitten of liggen. Uhh als ik eenmaal zit dan geeft dat geen probleem en liggen in principe hetzelfde. Dus alleen het erin komen
A	Nee.. ja dus dat herken je eigenlijk niet bij jezelf
D1	Nee.. rechtop staan... dat is uhh matig want ik heb toch geregeld dat ik me weer moet gaan verzetten om dat het toch weer last geeft in mijn knie
A	Ja dus dat herken je daarin ook wel
D1	Ja en dan functioneren in het dagelijks leven. Onderstaande vragen betreffen uw dagelijks functioneren. Wilt u voor elk van de onderstaande activiteiten aangeven hoeveel moeite u de afgelopen week heeft ervaren tijdens deze activiteiten vanwege uw knie. Trap aflopen dat is veel
A	Dus dat is ook wel echt iets wat je klachten geeft?

D1	Ja Ja daar moet ik wel echt mee uitkijken en mezelf mee vasthouden.. trap oplopen dat is gering. Blijft uitkijken natuurlijk vooral als je een draaitrap hebt. Dat is natuurlijk het vervelendste.
A	Ja
D1	Opstaan vanuit de stoel dat is veel
A	Dus dat is wel iets waarvan je meteen ziet van daar heb ik problemen mee? Met dat opstaan uit de stoel
D1	Ja.. staan dat is uhh gering/ matig denk ik dat ligt er een beetje tussenin. Bukken naar de grond/iets oppakken van de grond ja dat is veel of ooit erg veel
A	Ja
D1	Lopen op vlakke ondergrond dat is uhh gering tot matig. Instappen uitstappen van de auto dat is veel
A	Ja dus dat herken je ook eigenlijk wel
D1	Ja winkelen nou dat is ook maar gering. Sokken/kousen aantrekken dat is erg veel daar heb ik ook een hulpmiddel voor. Ja dat kan ik zo uhh dat krijg ik niet voor elkaar
A	Ja
D1	Opstaan uit bed dat is ook matig. Sokken/kousen uittrekken dat is ook erg veel. In bed liggen dat is ja uhh als ik gewoon stil lig dan is er niks aan de hand maar bewegen dan matig. In bad of douche gaan dat is ook gering tot matig. Zitten daar zit ik ook zo'n beetje tussenin. Gaan zitten/opstaan van het toilet dat is matig, dat is weer net hoe het uitkomt
A	Ja en dat kan natuurlijk ook afhankelijk zijn van de hoogte van het toilet misschien?
D1	Ja die heb ik redelijk hoog laten zetten al, als ze heel laag zijn op standaard 40cm dat is uhhh dan heb ik echt een steun nodig
A	Ja dus dan geeft dat meer problemen?
D1	Ja. ... zware huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen, de vloer schrobben. Nee

A	Herken je je daar niet in of zijn dat dingen die je normaal niet doet
D1	Nou zware dozen tillen dat doe ik sws al niet want dat lukt me niet. Maar dat heeft ook wel te maken met mijn polsen enzo
A	Ja, maar daarin is de knie dan niet de beperkende factor?
D1	Nee, lichte huishoudelijke werkzaamheden koken stoffen dat is gering, dat is goed. Functioneren in vrije tijd en sport De volgende vragen gaan over uw lichamelijke functioneren tijdens recreatieve/ sportieve activiteiten. Geef aan hoeveel moeite u heeft ervaren op grond van uw knieklachten in de afgelopen week bij de volgende activiteiten. Op uw hurken zitten ja dat is veel
A	Dus dat herken je duidelijk? Dat dat klachten geeft
D1	Ja .. ja hardlopen dat is erg veel
A	Ja want dat gaf je al aan dat dat niet meer ging hè
D1	Nee dat gaat niet meer en dat is dus met springen ook erg veel. Draaien op de belaste knie dat is ook erg veel en knielen dat is veel, dat gaat wel maar.. uhhh
A	Dus al die factoren daar herken je wel in dat je daar problemen met de knie ervaart?
D1	Ja ja kwaliteit van leven, hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Ja elke dag altijd wil ik niet zeggen maar het grootste gedeelte van de dag wel
A	Ja en hoe uhhh past die vraag dan ook bij hoe je hem gesteld wilt zien? Vind je dat makkelijk om de vraag zo gesteld te krijgen of zou je hem liever anders gesteld zien
D1	Uhhh eens even kijken uhhh mijn knie uhhh ja misschien dat hier tussenin tussen elke dag last en altijd, dat daar nog een tussenstap in zit, want als je zit of niks doet dan heb je er in principe geen hinder van, dus altijd klopt ook niet
A	Nee dus afhankelijk van wat je er mee doet
D1	Ja ja heeft het je manier van leven verandert door de knie te ontzien. Uhh matig, je let er niet altijd op maar je wordt er wel aan herinnerd. In welke mate kun je op je knie vertrouwen uhhh iets wel, totaal wil ik niet zeggen
A	Uhh ja dus je herkend daarin wel dat de problemen met de knie kunnen zorgen dat je uhhh minder vertrouwen daarin hebt?

D1	Ja..ja hoe groot zijn de problemen met de knie in het algemeen? Die zijn groot ja
A	En hoe zou je dat dan omschrijven?
D1	Ongemakken met alles doen, het lopen het opstaan het knielen. Al die factoren spelen een grote rol daarin
A	Ja dan zijn we eigenlijk uhh dit is het einde van de vragenlijst en zijn er nu hierin vragen waarvan je zegt van dit sluit echt totaal niet aan bij hoe dat ik de knieklachten ervaar?
D1	Nee ik dacht eigenlijk dat de vragen in mijn ogen er redelijk goed uitzien?
A	En zijn er dan ook dingen waarvan je zegt van dat zou ik er graag in hebben.. waarvan je zegt dit mis ik in de vragenlijst of problemen waar je zelf tegen aan loopt maar die zie ik niet in de vragenlijst terugkomen
D1	Nee dat kan ik zo 123 niet zeggen nee, het zijn toch allemaal vragen uit het dagelijks leven die hierin terugkomen
A	Ja ja dus er zijn geen andere dagelijkse dingen die problemen geven die niet in de vragenlijst vermeld staan?
D1	Nee
A	En als je dan voor jezelf deze vragenlijst een cijfer moet geven van 0 tot 10 in hoeverre deze vragenlijst aansluit bij je eigen beweegcontext bij de dingen die je allemaal doet in hoeverre sluit ie dan daar bij aan? 0 wil zeggen dat ie er totaal niet bij aan sluit en 10 wil zeggen dat het precies klopt
D1	Dan zit ie toch wel tegen een 8 aan ja
A	Een 8? En hoe zou dat van een 8 een 10 kunnen worden bijvoorbeeld?
D1	Oeee dat is een goede. Dat is het meer verdelen van de antwoorden want straks gaf ik al aan bij een antwoord dat je daar nog iets tussen moet zetten, en die zul je er misschien wel meer bij hebben die wat meer uitgebreid mogen zijn
A	En uhh het als ik het dan goed begrijp zit het met name in de tussenscores van de antwoorden en dat dus de antwoordmogelijkheden niet helemaal passen uhhh binnen wat je zelf ervaart

D1	Ja... zo ervaar ik het dan met de vragenlijst
A	Ja ja en je gaf aan een 8 van 0 tot 10 en waarom scoort ie in jouw ogen die 8?
D1	Nou de vragen die gesteld worden en dan de antwoorden die je eventueel kunt geven, maar omdat ik dan aangeef een 8 omdat de antwoorden dan meer iets uitgebreider moeten
A	Ja.. en waarom dan uhhh scoort ie dan bijvoorbeeld geen 7 of geen 0. Wat zijn dan eigenlijk de goede eigenschappen van de vragenlijst?
D1	Nou uhh. Wat ik net ook al zei de vragen en de antwoorden die er mogelijk zijn die vind ik daar toch tegen de 8 aan zitten.
A	Dus de vragen sluiten dan voor jou best wel behoorlijk goed aan bij de problemen waar je tegen aan loopt?
D1	Ja ja zonder meer
A	Dit was het

A= Patrick Verhagen

D2= Deelnemer 2

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je wat kunnen vertellen uhhh over je eigen beweegcontext dus wat je eigenlijk normaal gesproken in het dagelijks leven allemaal aan bewegen doet, hoe vaak hoe lang en hoe dat dan eigenlijk gaat met de problemen die je met betrekking tot de knie ervaart? En dan beginnen we eigenlijk op de maandagochtend en dan gaan we zo heel de week uhhm doorlopen
D2	Nou smorgens vroeg doen we of doe ik altijd oefeningen op bed al voordat we niet zo stijf uhhh om gewoon wat soepeler op te staan moet ik zeggen
A	Ja
D2	En uhh s`maandags ja dan doe ik gewoon huishoudelijk werk wat ik moet doen en uhh dat gaat me eigenlijk niet slecht af, maar alleen de trap uhh op dat is moeilijk want dan moet ik kracht zetten en af dat gaat iets makkelijker en uhhh en verder doe ik anders uhh wandelen uhh doe ik dinsdags en donderdags. En

	fietsen doe ik ook als het lekker weer is maar als het slechter weer is doe ik wandelen.
A	Ja en hoe gaat dat dan met betrekking tot de knie dat wandelen en dat fietsen?
D2	Nou wandelen dat gaat 5km goed maar dan ben je gewoon op dan is het genoeg geweest, dan voel ik mijn knie wel. Maar uhh fietsen gaat beter moet ik zeggen als wandelen maar dat kan niet altijd als het slecht weer is dan ga ik liever wandelen
A	Nee en dat huishoudelijk werk hoe gaat dat opzich met de knie wat voor handelingen doe je allemaal nog en wat voor handelingen geven je klachten
D2	Ik doe niet alles meer want mijn man helpt dan ook mee, mijn man doet dan stofzuigen en ik doe dan afstoffen en de minder zware dingen zoals dweilen, ja dat kan ik wel gewoon met de stok dus dat is niet bezwaarlijk, maar mijn man doet dan wel eens de badkamer die is ook uhh ja moeilijker iets mee krom bij de kastjes, dat doe ik ook niet dat doet mijn man dan. Maar verders doe ik eigenlijk zoveel mogelijk nog van het huishouden.
A	Ja...ja ...ja en dat dat niet gaat dat gaat dan ook vanwege de knie dat dat niet lukt
D2	Ja dat gaat dan vanwege de knie en ook met de was enzo als ik uhhh als er een wasmand naar boven moet of beneden dat doet mijn man ook want uhh dat is ook te bezwaarlijk want dan moet ik die trap op naar de zolder en dat is ook zwaar
A	Ja...ja en zijn er zo ook bepaalde activiteiten die je voorheen wel altijd deed en die je nu nog graag zelf zou willen doen of die je nu nog steeds zou willen doen die nu niet meer gaan vanwege de knie?
D2	Uhhh even kijken
A	Dus bijvoorbeeld sporten of uhh dansen of uhh dat kan heel breed zijn
D2	Ja nou ik vind zelf dat ik nog best veel kan en als het niet meer gaat dan stop ik gewoon, maar uhh ik wilde iets zeggen maar nu ben ik het kwijt.
A	Dat geeft niet
D2	Ja de trap op en af dat is eigenlijk het probleem

A	Ja dus dat geeft de meeste problemen
D2	Ja dat geeft echt de meeste problemen en als ik krom ga dat knarsen dat ik dat bot dan hoor dat uhh of hoe moet ik dat zeggen dat knarsend geluid. Dat heb ik dan ook heel erg dat dat zeer doet dan
A	Uhh ja dan gaan we eventjes naar de vragenlijst kijken en dan beginnen we dadelijk even bij de eerste vraag en dan mag je even aangeven van in hoeverre is deze vraag van toepassing bij mij in hoeverre herken ik mezelf en mijn klachten in deze vraag of zou ik eventueel deze vraag anders gesteld willen worden of zijn bepaalde vragen onduidelijk of kloppen de antwoorden die er staan niet helemaal bij hetgeen wat je zelf zou willen antwoorden.
D2	Dan moet ik gewoon van mezelf uit gaan dan?
A	Ja en dan beginnen we bij de eerste vraag, was uw knie gezwollen?
D2	Nee, nee hij was niet gezwollen
A	Nee, dus dat is een vraag die je bij jezelf niet meteen herkend
D2	Nee dat is niet van toepassing nee
A	Volgende vraag. Heeft u een knarsend gevoel in uw knie, klikkende of andere geluiden uit uw knie gehoord?
D2	Ja ja dat is herkenbaar
A	Ja, geb. uhhh Gebeurde het dat uw knie even vast bleef steken of helemaal op slot zat?
D2	Oh dat niet echt maar als ik me ooit verdraaide dat dan ja ik weet niet of je dat ook zo noemt dan, als ik mijn eigen ooit omdraai dat dat dan zeer doet, als ik in een keer een andere beweging maak
A	Ja dus dat herken je niet bij jezelf in deze vraag? Uhh kon u uw knie helemaal strekken?
D2	Ja dat kon ik wel ja
A	Ja dus dat herken je niet dat dat problemen kan geven?
D2	Nee nee
A	Nee, nee kon u uw knie helemaal buigen

D2	Ja dat kon ik ook heel goed
A	Ja dus dat herken je niet, dat geeft geen problemen?
D2	Nee dat is niet van toepassing
A	Gaan we door naar het volgende kopje met betrekking tot stijfheid. Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie 's morgens direct na het wakker worden?
D2	Nou dat is gering wil ik zeggen
A	Herken je dat dan niet, stijfheid in de ochtend?
D2	Nee, nee maar dat komt ook wel omdat ik die oefeningen doe denk ik.
A	Ja
D2	Als ik dat niet deed misschien wel maar dat weet ik niet
A	Ja, Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie later op de dag, na zitten liggen of rusten
D2	Nou dat viel wel mee, ooit met het opstaan dat ik ergens aan vast moet houden aan tafel ofzo om op te staan
A	Ja
D2	Maar niet echt, wel een beetje moeite met opstaan
A	Dat herken je dan wel?
D2	Ja dat heb ik op de fiets ook met het op en afstappen, dat gaat ook moeilijker
A	Ja
D2	Ja dat wel, niet dat dat echt ernstig is, maar wel moeite
A	Gaan we door naar het volgende kopje pijn. Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie?
D2	Dat is niet zo dikwijls alleen als ik de trap op moet als ik echt druk moet zetten.
A	Maar dat zijn wel dingen waar je regelmatig tegen aan loopt eigenlijk dan? Iedere dag wel?
D2	Ja
A	En dan gaan we even kijken, en dat antwoord staat er ook wel tussen elke dag

D2	Ja
A	Dus die vraag die past wel?
D2	Ja die vraag past wel bij mij
A	Ja gaan we even door naar een aantal activiteiten en dan mag je aangeven of dat uhhh hoeveel problemen of welke mate van knie pijn u de afgelopen week ervaren tijdens die onderstaande activiteiten? En dan beginnen we met het draaien op een belaste knie
D2	Uhhh ja dat is ook niet altijd soepel
A	Nee, dus dat herken je wel dan
D2	Ja
A	En volgende...kunt u de knie helemaal strekken?
D2	De knie strekken dat kan ik wel goed, ja daar heb je het weer met strekken heb ik geen moeite hoor
A	En de knie helemaal buigen
D2	Dat gaat ook goed
A	Ook dat herken je niet? Die twee dingen
D2	Nee die twee dingen niet inderdaad
A	Lopen op een vlakke ondergrond
D2	Dat gaat ook nog goed als het maar niet te lang is haha
A	Nee nee, dus die vraag past ook niet zo goed bij hetgeen wat je in het dagelijks leven doet?
D2	Nee
A	Trap oplopen of aflopen
D2	Ja dat is uhhh ja dat gaat niet goed
A	Ja dat gaf je al aan hè dat dat problemen gaf
D2	Ja
A	Snachts op bed?

D2	Ja deze kant hè als ik daar op lig dan moet ik weer omdraaien hier aan de buitenkant
A	Vanwege de pijn dan eigenlijk?
D2	Ja ja
A	Het zitten of liggen
D2	Liggen heb ik al gezegd maar zitten dat valt ook wel mee, maar dat opstaan dan wel meer he
A	Maar het zitten of liggen zelf geeft dan niet meer problemen?
D2	Nee als ik op mijn rug lig zeker niet
A	En rechtop staan?
D2	Dat kan ik ook wel als het niet te lang duurt, er staat niks bij hoe lang dat ze daar mee bedoelen
A	Dus daar is een beetje onduidelijkheid over dan bij deze vraag?
D2	Ja, trap aflopen staat er nog, dat gaat iets makkelijker als oplopen, want dan moet ik meer druk zetten
A	Dus daar merk je duidelijk verschil tussen?
D2	Ja
A	Dan hebben we hier trapoplopen
D2	Ja dat gaat moeilijk he
A	Ja
D2	Dan moet ik echt aan de leuning vast enzo en voetje bij voetje he
A	Dus dat herken je dat dat problemen geeft
D2	Ja dat geeft echt problemen ja
A	Het opstaan vanuit de stoel
D2	Ja dat is ook weer, daar moet ik ook weer vasthouden aan de tafel ofzo steun hebben optrekken ja dat gaat ook niet soepel
A	Ja, het staan

D2	Het staan kan ik wel eventjes volhouden, maar hoe lang? Niet heel lang tenminste niet als ik op deze moet steunen, maar anders kan ik dat wel even volhouden ja.
A	Het bukken naar de grond/iets oppakken van de grond
D2	Ja maar dat heeft heel veel met mijn rug te maken, ik weet niet of dat dan van mijn knie voort komt
A	Maar dan is daarin dan de rug eerder een belemmerende factor dan de knie eigenlijk?
D2	Ja ja
A	Ja het lopen op een vlakke ondergrond
D2	Ja dat gaat wel, als het niet te veel hobbelt als het gewoon glad is gaat dat wel
A	Het instappen/uitstappen uit de auto
D2	Als het een lage is dan is dat een probleem, maar wij hebben een hoge een hoogzit dus dan is dat geen probleem
A	En winkelen?
D2	Dat doen wij altijd samen dus zware tassen laat ik door mijn man sjouwen maar anders dan is dat ook niet alles want als ik teveel gewicht aan deze kant heb dan gaat dat ook zeer doen eigenlijk, maar mijn man draagt dan de zware tassen
A	ja
D2	Dus ik weet dan niet wat ik daar op moet antwoorden
A	Nee nee maar zou dan voor jouw gevoel die vraag anders gesteld moeten worden?
D2	Ja als ik zelf zou gaan winkelen dan zou ik er last van hebben want dat is dan te zwaar zeker aan de linkerkant
A	Ja
D2	Want dat gaat dan mis
A	En sokken en kousen aantrekken?

D2	Ja dan ga ik altijd op bed zitten, maar als ik dat zonder zou moeten doen dan is dat ook een probleem
A	Maar dan zit er dus verschil in hoe dat je dat dan uitvoert, maar dat zie je dan niet terugkomen in de vraagstelling, zou je dat dan uhhm anders willen zien of is dit dan zo wel duidelijk voor jou als je hem op deze manier moet invullen
D2	Uhhm ja wat bedoel je nou precies
A	Nou in de vraag staat er niet bij hoe je iets uitvoert en mis je dat dan bijvoorbeeld in de vraag of vind je de vraag voor nu duidelijk genoeg om daar een duidelijk antwoord op te kunnen geven?
D2	Uhh nou ik zit dan eerder met mijn evenwicht en daarom ga ik op bed zitten en uhh ik zeg maar zo als ik het moet doen en dan gaat het wel, maar als ik het zo zou moeten doen dan zou ik er ook moeite mee hebben
A	Ja en het in bed liggen
D2	In bed liggen dat zei ik al aan de linkse kant dat is niet plezierig dan moet ik omdraaien
A	En uit bad of de douche gaan?
D2	Dat gaat wel, dat doe ik nog altijd zelf
A	Nee daarin herken je nog geen problemen in bij jezelf
D2	Nee wij hebben een gemakkelijke douche voor ouderen, die niet meer met opstapjes is dus dat gaat wel
A	Ja het zitten?
D2	Gewoon zitten? Ja dat gaat ook wel
A	Ja geeft geen problemen, dus dat ervaar je niet dat dat problemen geeft?
D2	Nee want ik heb zo'n stoel waar ik wat uit kan trekken dat ik daar mijn been op uhhh nee dat is geen probleem
A	En het gaan staan? Of het opstaan en gaan zitten van het toilet
D2	Dat gaat ook wel want wij hebben een hoge wc, daar zit ook weer verschil in
A	Ja

D2	Dus ehh nee dat gaat wel en anders kan ik me zelf nog wel optrekken aan het kleine wastafeltje vasthouden
A	Ja ja
D2	Voor een beetje steun
A	Maar ook bij die vraag is het dus weer heel belangrijk hoe dat je het uitvoert daar zit heel veel verschil in als ik het goed heb begrepen?
D2	Ja, ja ik weet niet kun je er allemaal mee vooruit met wat ik zeg
A	Ja ja
D2	Want ik zeg het zoals het is
A	Zware huishoudelijke activiteiten (zware dozen tillen, de vloer schrobben etc)
D2	Nee dat hoef ik niet, dat doe ik niet nee dat doe ik niet
A	Dat gaat vanwege de knie ook niet dan
D2	Nee vanwege de knie niet en als dat moet gebeuren dan doet mijn man dat.
A	Lichte huishoudelijke activiteiten koken stoffen
D2	Ja dat doe ik nog wel alles, gewoon eten koken en alles wat er moet gebeuren en ramen wassen ook dat is ook niet altijd het lichtste werk maar dat doe ik ook gewoon nog dus
A	Gaan we door naar de volgende categorie. Het functioneren in vrije tijd en sport en daarbij vragen ze. De volgende vragen gaan over uw lichamelijke functioneren tijdens recreatieve/ sportieve activiteiten. Geef aan hoeveel moeite u heeft ervaren op grond van uw knieklachten in de afgelopen week bij de volgende activiteiten en de eerste is dan op uw hurken zitten
D2	Dat kan ik al niet meer, nee dat kan ik niet
A	Dus dat herken je duidelijk?
D2	Ja dat kan ik niet, dat is geweest dat kan ik niet meer
A	Het hardlopen?
D2	Hardlopen nee dat kan ik niet meer, want dan krijg ik die druk nee dat kan niet daar ben ik heel resoluut in, ja dat kan niet

A	Springen?
D2	Ja dat kan ik ook niet net zoiets als hardlopen dan krijg je ook weer die druk nee ook niet
A	Draaien op een belaste knie
D2	Ja uhhh dat weet ik eigenlijk niet, nee daar kan moeilijk een antwoord op geven
A	Nee dat vind je lastig zoals deze gesteld is die vraag dan eigenlijk?
D2	Ja ik heb wel eens mee die oefeningen gedaan hè en dan moet je ook wel eens draaien maar dat bedoel je niet?
A	Nou ja kijk hoe ik het bedoel kan altijd weer anders zijn dan dat je het zelf interpreteerd vanuit de vragenlijst hè dus het gaat met name om de vragenlijst uiteindelijk dus uhhh als je deze vraag zo ziet is die dan duidelijk voor je of mis je daar dingen in? Of zou je die liever anders gesteld zien dan als ie onduidelijk is
D2	Ja uhhh ik kan daar eigenlijk niet direct een antwoord op geven op draaien nee ik weet niet hoe dat moet voelen
A	Ja...
D2	Dus dat is eigenlijk geen vraag voor mij
A	Dus je vindt de vraag lastig gesteld?
D2	Ja...
A	En het knielen?
D2	Ja ook niet, ja heel even maar dan doet het al zeer
A	Ja
D2	Nee dat kan ik niet lang
A	In de volgende categorie gaan de vragen over kwaliteit van leven. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd?
D2	Nou elke dag wel hè als ik uhh loop als ik fiets als ik op en afstap met de fiets met trappen

A	Dus eigenlijk is dat wel heel herkenbaar?
D2	Ja
A	Ja heeft u uw manier van leven veranderd op uw knie te ontzien?
D2	Nou niet zoveel een beetje wel ja met het zware werk dat mijn man dat doet maar anders nee, kan ik niet zeggen dat mijn leven helemaal veranderd is met mijn knie
A	Nee maar je herkend er wel iets in in die vraag als het ware? Je kunt je er wel iets bij voorstellen?
D2	Ja
A	In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen?
D2	Moet je dat met uhhh ik word daar wel uhhh aan herinnert maar dat is de vraag niet. Hahaha nee uhh vertrouwen in welke mate uhh ja niet veel want ik steun ook wel eens op de deze dan die ik wel vertrouw
A	Maar je herkend dus wel dat vertrouwen een probleem kan zijn
D2	Nee een beetje wel ja hij is niet meer zoals het eerst was
A	Dus je kunt deze vraag wel goed terugkoppelen naar je eigen context dan?
D2	Ja
A	Hoe groot zijn uw problemen met de knie in het algemeen?
D2	Tsja middelmatig zou ik zeggen, matig maar gering kan ik het ook niet noemen, gewoon matig
A	Nu hebben we eigenlijk de hele vragenlijst doorlopen. Zijn er een aantal vragen waarvan je zegt van dat vind ik niet echt duidelijk of ik mis daar dingen in de vraagstelling of ik zou daar de vraag liever anders gesteld zien.
D2	Uhh nou daar waar ik zei dat uhhh draaien daar herken ik mijn eigen niet in maar anders eigenlijk uhh kan ik niet echt zeggen dat er vragen waren en als het niet van toepassing was dan was het gewoon duidelijk dacht ik
A	Ja ja zijn er bijvoorbeeld vragen die je mist in deze vragenlijst? Waarvan je zegt van nou hier loop ik in het dagelijks leven tegen aan maar dat wordt niet gevraagd in de vragenlijst.

D2	Uhhh nee ik heb alles gezegd wat ik moest zeggen, wat ik voelde hoe dat ik mijn eigen voelde wanneer dat de pijn opkwam alles nee ik kan niet zeggen dat ik nu nog iets moet weten of uhh dat ik wat vergeten ben te zeggen
A	Maar als we nu terug gaan kijken naar de vragenlijst met al die vragen die daar in staan zijn er dan dingen die niet gevraagd worden in de vragenlijst maar waarbij je zelf wel het idee hebt daar loop ik tegen aan
D2	Nee
A	Dus voor je gevoel is ie wel redelijk compleet de vragenlijst?
D2	Ja die is wel compleet
A	En de laatste vraag: dan mag je dadelijk op schaal van 0-10 aan gaan geven hoe goed deze vragenlijst eigenlijk pas bij jou beleving en beweegcontext van 0-10. Waarbij 0 is dat hij totaal niet aansluit en 10 is dat hij volledig aansluit wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D2	Over die lijst bedoel je?
A	Ja wat voor cijfer zou je deze vragenlijst geven in welke mate past ie goed bij jou of niet in welke mate herken je je erin of niet
D2	Nou wel ik zou een 8 zeggen wel
A	Ja en waarom dus bijvoorbeeld een 8 en geen 9 of een 10, wat zou er anders moeten om het een 9 of een 10 te maken
D2	Oe uhh nou ik denk ja dat het toch voor iedereen anders is de pijn ik weet het niet veel dingen ken ik wel terug maar een paar misschien niet dat ik daarom die 8 geef
A	Ja ja dus omdat er een aantal dingen in staan die je niet zo goed herkend geef je het een 8 in plaats van een 10.

A= Patrick Verhagen

D3= Deelnemer 3

Spreker	Gesproken tekst
---------	-----------------

A	Uhhh zou je eens wat kunnen vertellen over je beweegcontext, hoe ziet die er in het dagelijks leven uit hè. Wat doe je allemaal dan op het gebied van beweging en dat is dan dus allemaal heel erg breed, dan mag je dadelijk starten op de maandagochtend en als het ware dan heel de week op die manier gaan doorlopen. En daarbij is het dan ook handig als je verteld van hoe lang doe je dat nu hoe vaak doe je dat en wat geeft dat eventueel voor problemen met de knie
D3	Veel lopen uhhh autorijden en met de hond lopen
A	Ja
D3	En dat geeft met name op ongelijk terrein problemen met de knie
A	Ja dus daar zit een duidelijk verschil in tussen lopen op een effen ondergrond en uhhm ongelijke ondergrond?
D3	Door het bos
A	En uhhh en wat doe je naast dat lopen allemaal nog meer op het gebied van beweging?
D3	Uhh paardrijden, in de tuin werken en het huishouden
A	En hoe gaat dat?
D3	Paardrijden 0 problemen, behalve het opstijgen natuurlijk maar het rijden uhh of het nou dressuur is of buiten rijden 0 problemen met de knie. Uhh nou het huishouden is alleen het draaien, de bewegingen als je met een stofzuiger rondraast dan moet ik oppassen
A	Dus echt dat wenden keren?
D3	Ja echt het wenden keren
A	En uhh verder het knielen/hurken allemaal dat gaat goed?
D3	Nee dat gaat niet
A	Daar heb je ook problemen mee?
D3	Daar heb ik sinds kort problemen mee
A	Ja ja

D3	Voorheen deed ik heel veel op mijn knieën of gehurkt, maar dat kan ik niet meer
A	Dat gaat vanwege de klachten niet meer?
D3	Vanwege de linkerknie gaat dat niet meer nee
A	En zijn er nu ook nog meer dingen waarvan je zegt van dat deed ik eerst wel of dat zou ik graag nog doen, die je nu niet meer kunt doen vanwege de knie?
D3	Uhm een stukje rennen achter de hond aan uhhhh nou heel veel dingen probeer ik nog steeds. Maar de normale dagelijkse dingen moet ik bij nadenken, dat is eigenlijk het enige verschil
A	Ja
D3	En het hurken en knielen en op mijn knieën zitten dat is over
A	Ja, dat gaat niet meer?
D3	Dat gaat gewoon echt niet meer. En ik ben gewend om op mijn knieën te zitten gehurkt om een patroon uit te tekenen op de grond, dan heb je de meeste plaats maar daar moet ik wat anders voor verzinnen
A	Ja.. ja dus dan hebben we in ieder geval de beweegcontext, hetgeen wat je normaal gesproken in het dagelijks leven doet hebben we redelijk geschetst, dan gaan we eventjes de koos vragenlijst erbij pakken en dan gaan we even vraag voor vraag doornemen in hoeverre dat dat herkenbaar is en van toepassing is voor jou en dan starten we dadelijk bij het eerste kopje met symptomen en dan mag je bij de eerste vraag gaan starten
D3	Knie gezwollen uhmm soms, maar ik heb het over de laatste 3 maanden natuurlijk, voor die tijd nooit en de laatste tijd vaak
A	Ja dus dat herken je uhh wel dat de knie wel eens zwelling kan geven?
D3	Ja...knarsend gevoel nee, ja nee. Bleef steken of helemaal op slot jaaa dat heb ik uhh vaak want dan moet ik met mijn vinger even erin en dan helemaal strekken. Nee ook niet altijd, knie helemaal buigen nee kan ik ook niet uhhh dan is dat hetzelfde. Zelfde hier de knie helemaal strekken dat is vaak. Moet ik het anders even aankruisen?

A	Nee je hoeft het niet aan te kruisen want uiteindelijk draait het er niet om welk antwoord het specifiek is maar wat vind je van de vraag en herken je jezelf in de vraag
D3	Uhhh ja vergeleken met 2 maanden terug toen het begon kan ik nu de knie zelden helemaal strekken en helemaal buigen gaat soms nog, maar daar moet ik moeite voor doen.
A	Ja..ja
D3	Dus dat zijn allemaal dingen die veranderd zijn
A	Ja dan gaan we door naar het kopje stijfheid de onderste vraag
D3	Nee heb ik niet 0 dan is hij echt ontspannen
A	Ja dus dat herken je eigenlijk niet?
D3	Nee rust heeft het goed gedaan de nachtrust
A	Later wel... later uhh nee nee nee niet dus rust geeft uhh in elk geval een prettigere knie
D3	Ja dus die stijfheid herken je dan eigenlijk niet bij jezelf?
A	Nee
D3	Hoevaak heeft u... nou altijd elke dag uhh nee ohwnee behalve als ik paardrij of op de fiets zit en in de auto niet dus alleen bij belast gebruik van de knie dan heb ik pijn.
A	Ja
D3	Draaien op de belaste knie... erg veel dat gaat uhh doet echt zeer. De knie helemaal strekken matig knie helemaal buigen is ook matig. Het is dus echt uhh het gebruik van de knie die verminderd is. Lopen op een vlakke ondergrond is gering dus dat gaat wel. Trap oplopen of aflopen, nou oplopen dat gaat beter dan eraf
A	Dus daar zit een duidelijk verschil in?
D3	Ja daar zit een duidelijk verschil in. Is een trap heel stijl dan ga ik achteruit eraf
A	Ja ja

D3	Dat gaat beter. Snachts in bed ja uhmm nee eigenlijk niet, dan is het in het begin met het draaien omdat ie nog moe is van de dag, maar naarmate de nacht vordert wordt je pijnloos wakker. Zitten of liggen daar heb ik helemaal geen last van, rechtopstaan moet ik mee oppassen want op een gegeven moment gaat ie als het ware op slot dus dan gaat ie in mijn knieholte zeer doen
A	Ja ja
D3	Trapaflopen ja dat heb ik uh hh matig dus met name als je in een flat de trap op moet anders dan een woning en als de trap te steil wordt nogmaals dan ga ik in zijn achteruit eraf.
A	Ja
D3	Dat helpt. Trapoplopen helemaal niet, dat komt ook terug in de oefeningen. Dus daar heb ik geen last van. Opstaan uit een stoel heb ik ook geen last van dat komt daar uh h daar zijn de oefeningen ook op gebaseerd hè. Bukken naar iets, nou dan moet ik al echt door mijn knieën gaan anders is het geen probleem. Lopen op een vlakke ondergrond is ook geen probleem, gering is dat dan want dat doet wel pijn maar vlak gaat goed. In en uitstappen in de auto gaat goed. Winkelen wat is dat?
A	Dat doe je nooit?
D3	Hahaha
A	Dus die vraag die herken je niet
D3	Nee dat is misschien niet haha. Sokken en kousen aantrekken geen probleem, opstaan uit bed dat is allemaal gering want dan kom je uit rusttoestand sokken nee. Dat heeft ook niks met de knie te maken hoor vind ik.
A	Dus die vraag herken je voor jezelf niet?
D3	Nee helemaal niet, in bed leggen, lekker nee geen probleem. Daar moet ik over nadenken uit een douche ofzo met welk been ik het eerste begin en dan moet ik eigenlijk met mijn slechte been beginnen want die kan ik als het ware op slot zetten, maar ik kan niet dat is hetzelfde als een trap af gaan naar beneden en doorstappen
A	Dus dat doorstappen is een probleem?
D3	Ja, dat houd ik dan niet uh hh opstaan dat is hetzelfde als van een stoel.

A	Dus dat gaat eigenlijk goed?
D3	Ja zonder meer. Uhh vloer schrobben uhh zware dozen tillen uhm nee ik merk niet dat ik daar de knie meer mee belast dat ie daardoor extra pijn doet, dat gaat goed
A	Dat herken je niet?
D3	Het zijn de draaiingen
A	Ja
D3	Nou licht huishoudelijke werkzaamheden heb ik ook geen last van. Vrije tijd uhh op de hurken zitten dat gaat niet meer, hardlopen gaat niet meer. Dus dan kom je echt in de erg veel hè
A	Ja
D3	Springen nou daar moet ik al helemaal niet aan denken, dat is erg veel. Draaien op een belaste knie, pijnlijk.
A	Ja
D3	Of als de hond er tegenaan loopt ook erg pijnlijk. Knielen gaat ook niet meer, daar moet ik echt uhh uiteindelijk zit ik wel maar daar moet ik wel moeite voor doen
A	Dus al die factoren die herken je duidelijk dat dat eigenlijk een belemmerende factor is?
D3	Ja dus wat ik 2-3 maanden geleden nog kon kan ik nu niet meer
A	Nee nee
D3	Of ik moet er erg over nadenken om een manier te vinden om toch op mijn knieën terecht te komen
A	Ja
D3	Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnert? Ja dat is nu altijd elke dag. uhhh ja mijn manier van leven is veranderd, matig ik doe mijn werk nog steeds ik doe alles nog steeds, maar ik moet het een beetje aanpassen in de manier van uhm iets rustiger aan, de tijdsduur van sommige dingen korter.
A	Ja

D3	Omdat ie anders gewoon dik wordt. Uhh op mijn knie vertrouwen ja dat is met wat je zegt uit de douche stappen hè dus ik moet met mijn slechte been eerst want anders ben ik bang dat ik erdoorheen ga
A	Ja dus als ik het goed begrijp heb je je manier van bewegen of je manier van handelen al..
D3	Aangepast aan de knie ja
A	Ja
D3	Uhh hoe groot zijn de problemen met de knie in zijn algemeen ja heel groot want ik heb een actief leven
A	Ja
D3	Als ik een hele dag in de auto zit heb ik er geen last van
A	Ja en daarin herken je je er wel in dat je leven er anders uit zou zien, bij andere dingen zal de knie misschien minder problemen geven of hoe zou ik dat moeten zien?
D3	Dan zou ik een kantoorbaan nemen, maar dat gaan we natuurlijk niet doen niet doen
A	Nee
D3	Ik nou eenmaal een actief leven met uhh dat ik veel buiten ben en ik uhh 8 uur met honden werk
A	Ja en uhh maar op het moment dat je een kantoorbaan zou hebben zou die knie daarin wel een heel andere rol in spelen?
D3	Ja want dan zit je, want dat merk ik ook want ik maar 50.000 kilometer per jaar dus in de auto heb ik daar geen last van
A	Nee nee. En als we nu in zijn algeheelheid naar deze vragenlijst gaan kijken zijn er dan vragen waarvan je zegt nou die kunnen er tussenuit of die zijn helemaal niet van toepassing
D3	Nou inderdaad uhh ja wat zou er uit kunnen uhh huishoudelijke werkzaamheden als je dat al niet meer kan dan kun je volgens mij helemaal niks meer dus die kun je er volgens mij net zo goed uitlaten. Maar dat zal voor iemand anders weer anders zijn die van alles doet. Of tenminste heel weinig

	doet, een kantoorbaan heeft dan kan stoffen al teveel worden. Wat ik hierin heb is in elk geval wat dus de uhh wat ik eerst wel kon en wat je dus niet meer kon/kunt. Die vragen kwam ik allemaal wel tegen. En als je snachts ook nog eens een keer pijn hebt en je staat met pijn op dat hoort er echt wel in thuis. En zeker het buigen strekken het bewegen van want je hebt dat gewoon heel de dag nodig.
A	En zijn er dan uhh vragen die je mist of waarvan je zegt nou dat zijn dingen waar ik in het dagelijks leven tegenaan loop maar die zie ik eigenlijk niet terugkomen in de vragenlijst?
D3	Uhhh.. waarschijnlijk of dat je dus dan wel of niet doorgaat met oefeningen weet je wel. Dus hoe pas je oefeningen aan uhmm wat doe je mee of laat je soms oefeningen achterwegen omdat het zeer doet. En zou je dat moeten doen of moet je juist doorzetten. En daarvoor ben je weer afhankelijk van de fysio wat doe ik er deze week mee en dat mis ik hier dan. Dus als je zegt van als ik veel doorloop wordt het dan erger of uhh mag ik doorlopen of waar zou ik eigenlijk rekening mee moeten houden en met name gewoon de oefeningen het lopen en je kunt zelf wel verzinnen dat het dus uhhh net als ik met een discipline verander omdat ik dan veel minder ongelijke grond tegen kom uhh maar of dat het kwaad zou kunnen om door te lopen of de oefeningen toch te blijven doen terwijl je aan het eind van de dag al een beetje overdonderd bent
A	Ja ja en nou hebben we eigenlijk de hele vragenlijst gehad en nu ben ik vooral nog benieuwd naar als je er een cijfer voor zou moeten geven op schaal van 0 tot 10 waarbij 0 dan eigenlijk wil zeggen dat de vragenlijst totaal niet aansluit bij je eigen belevingswereld je eigen beweegcontext en een 10 dan sluit ie daar eigenlijk perfect bij aan. Wat voor cijfer zou je dan aan deze vragenlijst geven.
D3	Voor mij sluit ie voor een 8 aan bij mijn leven
A	Ja
D3	Met wat ik dus 3 maanden terug kon en nu niet. Met hoe ik mijn dagelijks leven aan heb moeten passen met het niet meer functioneren uhh het niet goed functioneren van mijn knie
A	En als we dan gaan kijken hè je geeft.. je scoort een score van een 8, hoe zou dat van die 8 nu bijvoorbeeld een 9 of 10 kunnen worden wat zou er dan beter moeten?

D3	Met name de vragen over de oefeningen en wat kun je wel en wat kun je niet en moet je het dan toch doen of moet je juist rust geven of wat dan ook
A	Ja ja
D3	Dat zou ik dan meer terugzien. Van ga je dan toch door met de oefeningen en levert dat problemen op of wordt het dan uiteindelijk toch weer beter omdat je oefeningen doet want je moet over een punt heen
A	Ja ja en wat je inderdaad wel goed omschrijft is beweging is uiteindelijk ook belangrijk, alleen maar stil gaan zitten dat is voor de knie uhh ook niet het beste alleen dat is ooit wel lastig te bepalen in hoeverre kan ik daar dan eigenlijk mee doorgaan, dat is dan eigenlijk hetgeen waar je tegen aan loopt?
D3	Ja ja
A	Ja en waarom scoort ie dan bijvoorbeeld een 8 en geen 0 of geen 1 of 2?
D3	Omdat ik alle vragen verder herken omdat het dagelijkse leven vragen zijn in mijn geval omdat ik een heel actief leven heb
A	Ja ja
D3	Als ik een of andere schooljuf zou zijn en ik zou heel de dag op een kruk zitten dan zou ik daar waarschijnlijk minder in vinden omdat je dan je gaat niet springen je gaat niet hardlopen dat is er dan allemaal niet. En uhm ik sjouw gewoon heel veel dus ik kom daar ook alles in tegen
A	Ja dat was hem
D3	Nou
A	Heb je zelf verder nog aanvulling of dit zou ik nog graag gezegd willen hebben?
D3	Uhh nee, misschien iets uhh ik denk dat er ook heel veel zit in voeding ik heb van zo'n biofiguur uhh ben ik in elk geval dat is denk ik nu al 5 jaar dat ik gestopt ben met rood vlees eten dat schijnt echt voor artrose heel slecht te zijn. Uhh en alcohol en koffie. Die laatste 2 is wel een probleem maar dat vlees heb ik makkelijk kunnen laten. Dus ik weet dat uhh dus ik denk dat met voeding ook nog wel wat te halen valt in het afremmen van de artrose
A	Ja.. zou je dan daar wat van terug willen zien in de vragenlijst?

D3	Ja dat denk ik wel of je met bepaalde dingen mee opgehouden bent maar dan moet je al geïnteresseerd zijn in van die biologische figuren anders schiet dat ook niet op
A	Ja je heb een bepaalde achtergrond daarvan nodig hè?
D3	Ja maar ik zou het wel in de vragenlijst terug laten komen omdat je het grote geheel iets tegen komt van alle artrosefiguren dus overmatig alcohol gebruiken of roken of weet ik veel wat, waar het nou allemaal vandaan komt of het een genetisch iets is of dat het ook gewoon slijtage is.
A	Ja ja dus dat zijn dingen die je eigenlijk in de vragenlijst terug zou willen zien?
D3	Ja want ik denk dat je dat toch in het grote geheel mee kunt nemen. Waar misschien ook nog iets in te behalen valt
A	Nee dat is een goed punt, dan sluit ik hem af

A= Patrick Verhagen

D4= Deelnemer 4

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je wat kunnen vertellen over je beweegcontext, dus wat zijn de dingen die je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen en dat is dus heel breed uhh sporten, wandelen, fietsen maar ook dingen die je bijvoorbeeld in het huishouden doet, het gras maaien dus dat is eigenlijk heel erg breed. En dan mag je dadelijk gaan starten op de maandagochtend en dan mag je precies gaat vertellen wat je allemaal doet op het gebied van bewegen, hoe vaak je dat doet, hoe lang dat je dat doet en eventueel wat voor problemen dat met de knie geeft en dan gaan we zo heel de week doorlopen
D4	Dat begrijp ik. Ik heb uhuh. Dan zal ik even een paar jaar terug gaan want het afgelopen jaar ben ik ziek geweest. Ik heb kanker gehad en dus ik heb in het ziekenhuis gelegen 2x ik ben thuis geweest, dus ik heb ook heel veel in bed gelegen
A	Ja
D4	Dus dan is de beweging, dus als jij zegt van dat is niet erg dan wil ik dat ongeveer wel zeggen, want anders dan gaan we een jaartje terug en toen zat

	ik nog in mijn normale werkproces zal ik maar zeggen. Dan is het iets uhh dan wordt er meer met de knie gedaan.
A	Dan is het misschien slim om dat allebei te doen dus dat we eerst kijken hoe was het eerst en hoe is de situatie nu en dan met name ook welke rol speelt de knie daarin dat is dan eigenlijk het belangrijkste
D4	Ja.. nou dan ga ik even 40 jaar terug toen ik al mijn kniebanden afbrak en mijn meniscus wegging. Daar is eigenlijk het probleem met mijn knie ontstaan. Ik sportte heel veel, ik heb altijd veel gesport. Ik heb gevoetbald tot mijn 45 ^e en ik ging eigenlijk heel mijn leven 3x per week naar de sportschool en heel veel hardlopen in de bossen dus ik heb heel intensief gesport. Tot op 5 jaar geleden en toen ben ik eigenlijk abrupt gestopt met sporten en dat komt omdat ik toen een hartinfarct gekregen heb en toen had ik eigenlijk op een of andere reden geen zin meer om te sporten of ik kon mezelf er niet meer toe brengen alhoewel ik het toen misschien meer nodig had dan 10 jaar geleden en mijn dagelijkse.. mijn normale weekpatroon is eigenlijk van maandag tot en met vrijdag heb ik heel veel gewerkt maar ik heb veel gereisd. Dus ik heb heel veel op vliegvelden rondgelopen veel in vliegtuigen gezeten en dan bedoel ik echt de vluchten tussen de 8 en de 12 uur dus dat is heel veel geweest. En uhh daarbuiten heb ik dus in de Europese en Noord en Zuid-Amerika heb ik heel veel gelopen als ik aan het werk was. En het werk ik was verkoper voor stages en bunes dus wij waren dikwijls bij klanten maar ook veel op festivals en dat zijn grote afstanden wat je normaal loopt en wandelt.
A	Ja
D4	Ik heb uhh heel mijn leven last gehad van mijn knie maar dat was meer eigenlijk uhh hoe noem je dat goed.. immobiliteit dus dat ie niet meer helemaal functioneerde als de andere, maar ik heb de laatste 3-4 weken pas een intense pijn gehad. Naar het ziekenhuis gegaan de melding gekregen artrose en toen ben ik eigenlijk via via hier terecht gekomen omdat ik nog wel een spleet ik weet niet hoe ze dat precies noemen
A	Ja een gewrichtsspleet
D4	Een gewrichtsspleet had dus zou er nog uhh kraakbeen aanwezig moeten zijn en daarvoor ben ik dus eigenlijk hier terecht gekomen bij deze behandeling

A	Ja, en als we dan gaan kijken hoe je dagelijkse leven er nu de laatste weken uit heeft gezien op het gebied van bewegen en wat voor problemen dat dan met de knie geeft. Wat zijn dan de dingen die je allemaal nog deed
D4	Nou de laatste weken deed ik niet zo veel meer de laatste weken had ik echt heftige pijn en zat ik ook echt aan de tramadol tegen de pijn en uhh de zeg maar de beweging van de knie was een stuk minder. Dus ik deed nog wel wandelen, ik kon niet meer fietsen. Dan werd die pijn nog heviger. Ik denk ook dat denk ik zelf als je steeds minder doet je ook steeds minder kunt
A	Ja.. ja
D4	En dan denk ik je gaat forceren, maar door minder te gaan bewegen wordt dat ding nog stugger en uhh denkt ie van dat is wel fijn ik hoef niks meer te doen en op het moment dat je dan wel wat doet krijg je weer meer pijn.
A	Dus het versterkt elkaar?
D4	Ja het versterkt elkaar, maar dat is ook een stukje onwetendheid van de patiënt, van moet ik 3x door de pijn heen en dan wordt de pijn minder of moet ik heel rustig aan doen en dan heb ik ook geen pijn dus ja...
A	Dus dat wandelen, dat korte stukjes wandelen dat ging eigenlijk nog wel redelijk.
D4	Ja en als ik de pijnpillen uhhh de pijnstillers maar sorry maar frequent nam
A	Ja ja alleen het fietsen gaf je aan dat ging niet meer
D4	Nee dan werd de pijn heviger
A	Uhhh en waren er daarnaast nog andere dingen die je deed in het huishouden bijvoorbeeld of?
D4	Nou ja koken dus lang staan dat was dus weer geen probleem
A	Ja
D4	Nou de tuin is niet meer zo groot dus daar heb ik niet zoveel aan gedaan. Een beetje knutselen en als ik het beperkte tot een uur, anderhalf – 2 uur dan kon ik nog boren en uhhh relatief kleine klusjes nog wel doen. Uhh de grotere en zware klussen die heb ik mij eigenlijk ook ontzien dan kwam er ook familie en

	kinderen kwamen hulp geven van doe dat maar even niet want uhhh ga eerst maar eens kijken hoe het verder gaat.
A	Ja ja en waren er ook nog bepaalde dingen waarvan je zegt van nou dat zou ik nog graag willen kunnen maar die niet meer gingen?
D4	Nou dat is... maar dat is hardlopen
A	Ja
D4	Hardlopen is mijn lust en mijn leven, fietsen zeggen ze is veel beter. Maar ik geef helemaal geen flikker om fietsen, dus dat is maar goed.... Een mindset. Maar dat is wel uhhh
A	Maar dat is dus wel iets wat je voorheen altijd gedaan hebt en wat je graag doet en wat nu vanwege de knieklachten niet meer gaat?
D4	Ja ik ben ook weesten zwemmen nou dat is leuk maar dat is niet waarvan ik zeg... het was heel raar je pakt je hardloopschoenen je kleedt je eigen om. Ik woon in Udenhout dus vlak tegen de duinen uhh de Drunense duinen.
A	Ja
D4	Nou ik ben in 2 minuten sta ik op de parkeerplaats en dan ben je een uur of anderhalf onderweg in de duinen, nou heerlijk. Je gaat terug naar huis, uitzweten, douchen en je hebt in 2 uur tijd voor heel de week gesport. En dat deed ik dan 2-3 keer in de week. En dat mis ik heel erg. Ja tenminste dat vind ik jammer en om daar... om daar heb ik eigenlijk nooit een passende oplossing voor gevonden.
A	Nee
D4	Ik ben wel van mijn 20 tot mijn 60 elke week ook 2x in de ochtend naar de sportschool gegaan. Maar ja sinds ik niet meer kan hardlopen is daar ook een beetje de lust enzo weg
A	Dus dat is ook wat minder geworden?
D4	Ja
A	Nou dan hebben we een beetje een beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet.
D4	Ja ja

A	Dan gaan we er eventjes de vragenlijst erbij nemen en dan gaan we dadelijk starten met de eerste vraag en dan mag je dadelijk even aangeven van wat vind je nou van de vraag en past dat ook binnen je eigen context. Of herken je daar niks van
D4	Over symptomen bedoel je nu?
A	Even kijken hier bovenaan bij symptomen
D4	Was uw knie gezwollen? Zelden, moet ik dat ook toelichten of moet ik gewoon door de vragen heen gaan
A	Je mag het wel even toelichten want dan kunnen we meteen kijken in welke mate dat het herkenbaar is
D4	Nou mijn knie was zelden gezwollen. Mijn knie was wel altijd uhh stram en uhh je kon altijd voelen dat er wat was maar hij was nooit gezwollen.
A	Nee nee
D4	Hij was nooit gezwollen. Ik heb ook tot vorig jaar geschied, maar dan had ik wel nou pijn mag ik het niet noemen maar ongemakken, maar nooit geen zwelling, nooit niet zelden maar nooit
A	Ja
D4	Heeft u een knarsend gevoel in uw knie. Altijd als ik aan het skieen was dan was ik ook een klik-klak
A	Ja dus dat hoorde je continu als het ware?
D4	Ja continu en als je hem niet hoorde omdat er teveel geluid uhhh dan voelde ik hem wel knikken voortdurend.
A	Ja
D4	Gebeurde het dat uw knie even vast bleef steken of helemaal op slot zat? Nee nooit
A	Nee dus dat herken je daarin niet dan?
D4	Nee. Kon u uw knie helemaal strekken? Uhhh als ik daar.. als ik daar meer attentie op gepakt had wel, dus dat was echt een kwestie van uhh dus als ik vlak op de vloer ging liggen dan probeerden we wel eens met je bovenlichaam je tenen aan te raken. Dan lag deze voet recht en deze voet lag dan een beetje

	in zo'n holling, als ik dan echt daar een kwartier of 10 minuten daar mee bezig ging dan kon deze ook weer gewoon vlak aan de grond, maar dat deed je niet want dat vond je wel een beetje te lang duren.
A	Ja..ja
D4	Dus ja.. kon uw knie helemaal strekken ja eigenlijk niet maar dat kwam omdat ik ja uhhh dat was ook wel als je op de grond en je zet je kuit op dan komt je voet op en dan trek je al je spieren aan in je bovenbeen. En hier moest ik daar even over doen want anders was mijn kuit niet in staat om heel mijn been op te tillen en ja die voet uhh die knie dus zo stond. Dus de knie helemaal strekken nou hij kon volledig strekken maar hij heeft het nooit gekunnen eigenlijk maar dat komt omdat ik mijn eigen er niet toe kon zetten om het te doen.
A	Nee dat is duidelijk
D4	Kon uw knie helemaal buigen, nee nooit. Ik ben toen ik geopereerd was toen ik 20 was. Toen heeft de chirurg, nadien heeft ie verteld dat hij de kniebanden allemaal bij elkaar gepakt heeft en dan heeft hij de kniebanden allemaal weer aan elkaar geknoopt dus ja die zijn korter geworden.
A	En daar heb je voor je gevoel daarna ook een bewegingsbeperking aan over gehouden?
D4	Ja ja en dat weet ik niet of dat waar is maar de chirurg zei dat dat een nieuwe methode was die hij aan het proberen was en dat had hij bij mij ook gedaan. Het is ook wel eens dat ze ze los laten of dat ze vanzelf uhhhh... maar hij heeft ze aan elkaar geknoopt
A	Daar zijn verschillende technieken in inderdaad.
D4	Ja ja stijfheid..... onderstaande vragen.... Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie 's morgens direct na het wakker worden? Ik denk matig, ik denk niet dat het erg veel was ik denk niet dat ik kan zeggen dat het niets was maar het was zeker niet veel of erg veel.
A	Maar je herkend wel dat die stijfheid bepaalde problemen kan geven?
D4	Ja. Hoe erg was de gewrichtsstijfheid... matig ernstig is het zeker niet, maar het was altijd aanwezig 24 uur per dag.
A	Ja

D4	Was de aanwezigheid van de rechterknie 100% ten opzichte van de aanwezigheid van de linkerknie. Dus ja uhh dat is altijd geweest. Hoe vaak heeft u pijn aan de knie? Voorheen eigenlijk nooit en sinds een week of 3-4 altijd. Dus tot een week of 2-3 geleden heb ik eigenlijk nooit geen pijn aan mijne knie gehad, wel ongemakken maar geen pijn. En die pijn is echt pas een week of 3 geleden gekomen.
A	Maar dat zorgt er wel voor dat je beperkt bent daarin in het dagelijks leven? Wat je daarin kunt doen als het ware
D4	Nee absoluut. Toen is er ook een hele grote uhhh een behoorlijke blokkade ontstaan in de mogelijkheden tot. Ja absoluut heel erg.
A	Ja dus dat heeft wel een enorme invloed in de omgang met de knie?
D4	Ja absoluut. Ja ik ik denk ook dat uhhh heel weinig mensen weten hoe die beperking dan in een keer binnenvalt ja absoluut. Dus tot gewoon functioneren tot in een keer die artrose toen tenminste bij mij hakte die artrose toen het artrose bleek te zijn hakte er geweldig in.
A	Ja.. terwijl het eigenlijk iets is wat er al langer zit maar geleidelijk aan ontstaat, maar in een keer komt die pijn erbij en dan veranderd je leven in een keer drastisch als ik het goed begrijp?
D4	Ja klopt echt drastisch ja echt drastisch plus nog het gebruik van uhh de van de uhh van de pijstillers die je dan ook weer een aantal meewerkingen of bijwerkingen hebben. Waar je ook niet op zit te wachten dus het is drastisch. Dat is een redelijk goed woord. Welke mate van kniepijn heeft u ervaren tijdens de volgende activiteiten. Draaien op een belaste knie... matig. De knie helemaal strekken... ook matig. De knie helemaal buigen ja veel tot erg veel. Lopen op een vlakke ondergrond.. gering. Trap oplopen of aflopen... veel erg veel. Snachts in bed.. heel veel, erg veel.. zitten of liggen.. nee gering. Rechttop staan ook gering.
A	Ja dus al die activiteiten herken je daarin wel dat die problemen geven, maar er zit wel een verschil in in de mate van pijn..
D4	Absoluut het is heel raar als wanneer je savonds naar bed gaat dat dan de pijn erger is als bijna heel de dag.
A	Ja ja

D4	Dus ik ben ook helemaal anders gaan liggen. Ik lag altijd op mijn linkerzij. Ik kon niet anders slapen, maar sinds die pijn eigenlijk ontstaan is lig ik op mijn rechterzij. Of op mijn rug want als hij helemaal recht ligt dan is het het minste. En de uitstralingen naar mijn scheenbeen en mijn enkel zijn bijna nog erger dan de pijn in mijn knie
A	Ja ja dat is duidelijk.
D4	Functioneren in het dagelijks leven..... trap aflopen ja dat is eigenlijk matig.. tussen matig en veel... moeite ja tussen matig en veel, omdat het de trap af lopen deed ik altijd met de nodige zorgen dan hoeft ik uhhh dan hoeft ik hem niet extra te belasten.
A	Ja ja
D4	Dus dan ging ik echt stapje voor stapje en alles met mijn linkerbeen.
A	Ja dus je bent het als het ware anders uit gaan voeren
D4	Ja absoluut absoluut, trap oplopen hetzelfde ben ik ook anders uit gaan voeren. Opstaan vanuit een stoel nee dat niet. Staan dat wel want zonder dat je het weet gebruik je je linkerbeen 80% meer dan voorheen. Dus de gelijkmatigheid van voorheen valt in een keer helemaal weg
A	Ja
D4	Bukken naar de grond/ iets op pakken van de grond. Ja uw linkerbeen laten staan rechterbeen achteruit omhoog zwaaien en dan zo. Dus niet meer door de knieën..
A	Dus eigenlijk volledig vanuit het linkerbeen doorzakken als het ware?
D4	Ja ja lopen op een vlakke ondergrond, dat is eigenlijk uhhh gering daar had ik geen ongemakken. Instappen uitstappen uit een auto... ja dan ja dan is het in een keer alsof je 80 bent, dus dat zijn uhh dat zijn uhh intensieve acties dus dan is het echt een been eruit, ander been eruit en waar pak ik me vast hoe kom ik overeind en dan ben ik overeind en dan is het weer oké. Dan gaat het. Winkelen gaan we niet doen... ik heb geprobeerd om grote afstanden en dingen die ik niet graag deed of dingen waarvan ik dacht die gaan we niet doen....
A	Die heb je gewoon weggelaten?

D4	Ja ja alhoewel ik wel afgelopen 2 weken nog een keer een wandeling gemaakt heb in de duinen op een goede harde pad en dat ging weer goed als ik maar uhh rustig wandelde ja.. opstaan uit bed ja dat was matig. Sokken kousen uittrekken ja dat was aan een kant matig en de andere geen probleem. In bed liggen dat was tussen matig en veel. Daar ben ik wel van geschrokken. In of uit bad of de douche gaan. Nou we hebben een douche maar dat was gering. Zitten dat was uhh zitten wat was.. er is een groot verschil tussen zitten.. dat heb ik gemerkt er zijn stoelen welke dat weet ik niet maar er zijn stoelen waardat je na een uur helemaal total los bent en er zijn stoelen waar je geen ongemakken van hebt. Dus de stoel is wel een uhhh..
A	Bepalende factor in het zitten?
D4	Ja een heel bepalende factor in de pijn ofwel de ongemakken die kunnen ontstaan.
A	Ja en zou je die vraag dan ook uhh anders gesteld willen hebben? Als je hem zo leest dan. Nu is het misschien lastig om daar een goed antwoord op te geven?
D4	Nou zitten is eigenlijk uhh tussen gering en veel, dus dat is afhankelijk van de stoel.
A	En op het moment dat ze die vraag anders zouden stellen, zou je er dan anders antwoord op willen geven? Als er bijvoorbeeld staan zitten op een lage stoel of zitten op een hoge stoel.. ik noem maar iets
D4	Ja zitten op een lage stoel, zitten op een hoge stoel, zitten op een lage stoel die ook nog uhh waar ook nog een comfort stukje uit kan komen daar heb ik heel veel op gelegen, dan ebde de pijn uhh snel weg.
A	Ja
D4	Ik heb daar in de eerste weken zelfs veel snachts op gezeten. Want als ik dan pijn heb ging ik uit bed en dan lag ik een uur of 3 op de bank een beetje te zappen en dan ebde te pijn weg en kon ik weer gewoon naar bed en kon ik weer slapen.
A	Ja ja

D4	Ja dus zitten zou inderdaad wat uitgebreider mogen omdat er natuurlijk vele manieren zijn om te zitten.
A	Ja je kan het op verschillende manieren interpreteren de vraag
D4	Ja ja.. gaan zitten opstaan van het toilet.. ja dat vond ik geen probleem nou moet ik wel zeggen wat we een hoog toilet hebben.
A	Dus dan herken je het eigenlijk niet dat dat klachten gaf?
D4	Nee nee... zware huishoudelijke activiteiten daar heb ik me van onthouden. Hebben we echt samen.. mijn vrouw en ik hebben samen echt gezegd van dat doe maar niet nou want dat heeft geen nut.
A	Ja
D4	Dus daar heb ik maar gering uhhh geringe problemen mee gehad maar ook omdat ik het echt ontzien heb. Lichte huishoudelijke werkzaamheden nou gering want dat heb ik wel gedaan. Vooral koken, elke dag koken.
A	Ja en uhh dat stond bijvoorbeeld niet in de vraag, nu heb je het niet gedaan maar stel dat je het wel gedaan zou hebben dan zou het veel klachten geven maar dat geeft uiteindelijk in de totaalscore geeft dat wel een ander beeld dat je daar nu een ander antwoord uhh zou je dan zeggen van dat moet dan eventueel aangepast worden in die vragenlijst?
D4	Hoe bedoel je van uhhh oh die zware huishoudelijke activiteiten?
A	Ja
D4	Ja uhh nou ik denk van uhh de vraag is van kon je dat nog hè. Dat was de vraagstelling toch dacht ik hè..... ja.... Je kunt je van tevoren afvragen deed je van te voren veel zware huishoudelijke activiteiten en die je die nu nog. Kijk uhhh bladeren opharken en de tuin doen en alles dat deed ik niet meer. Zware dozen tillen, de vloer schrobben ook niet dus ik denk dat hier zware huishoudelijke activiteiten wel gewoon klopt
A	Ja
D4	Je kunt er nog zware huishoudelijke/ tuinactiviteiten bij zetten dan is ie iets breder, maar lichte zo als koken en stoffen dat vind ik eigenlijk ook wel kloppen.

A	Ja ja nee dat is prima
D4	Die deed ik nog wel.... Functioneren in vrije tijd en sport. Ja dat is dus eigenlijk dat kan ik eigenlijk al die vraag die kan ik wel beantwoorden. Oh ja op je hurken zitten... ohja op mijn hurken zitten dat was gewoon veel dat gaf veel problemen omdat die uitslag er gewoon niet was, maar dat heb ik uhh ja. Hardlopen erg veel want dat heb ik denk ik de laatste 5 jaar niet meer gedaan. Springen ook niet meer, maar dat heeft er meer mee te maken dat ik dat niet deed omdat ik denk van dat is de goden verzoeken, van dan dan kan er iets gebeuren dus dat doen we maar niet.
A	Ja
D4	Draaien op een belaste knie, dat deed ik eigenlijk ook niet, buiten dan de dingen die je doet zonder nadenken want dat komt wel voor natuurlijk hè.
A	Ja
D4	Knielen dat deed ik wel maar dan wel altijd met iets eronder en om de knie toch gevoeliger wordt op een of andere manier. Dus ja.... Kwaliteit van het leven, hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Altijd dat is continu dat is 24 uhh 24 – 7 is dat aanwezig.
A	Ja
D4	Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Ja ik denk het wel maar ik denk dat dat een automatisme is.
A	En daar denk je niet altijd bewust over na, dat gaat vanzelf?
D4	Ja ik ben er nog nooit van wakker geworden snachts van oei oei oei. Ik denk dat dat zo gegaan is.
A	Maar je herkend wel dat je dingen anders aan bent gaan pakken of dat je dingen anders uit bent gaan voeren?
D4	Ja en naarmate de leeftijd stijgt wordt de aanpassing groter.
A	Ja.. ja
D4	Dus uhhh. Ik welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Tot 3 weken terug grotendeels maar de laatste 3 weken ja... is dat eigenlijk maar iets, maar dat heeft ook te maken met omdat je niet precies weet hoe of wat.

A	Omdat je een beetje in onduidelijkheid zit als het ware?
D4	Ja ja hoe groot zijn de problemen met de knie in het algemeen? Nou in het algemeen was dat gering en nu vind ik dat groot zeer groot, maar dat komt ook omdat het pas er is dus dan moet ik dat ook weer een plekje geven of.
A	Ja, ja dat waren alle vragen. Zijn er in de vragenlijst vragen waarvan je zegt van nou dat herken ik totaal niet of dingen die kunnen er uit weggehaald worden?
D4	Nee ik herken eigenlijk wel alle vragen
A	Ja ja zijn er dingen in de vragenlijst die je mist, waarvan je zegt dat zijn dingen in het dagelijks leven waar ik tegen aanloop maar die zie ik niet terugkomen in de vragenlijst?
D4	Nee, maar dat heeft.. dat denk ik niet, maar dat heeft meer te maken met dat uhh dit zijn allemaal heel duidelijk uhh vragen. Maar het ziektebeeld als je het zo mag noemen of het ongemakkenbeeld dit is wat ik allemaal wel of niet ervaren heb, maar uhhh hoe het beter te voorkomen wat je er aan kunt doen.... Dat uhh dat mis ik wel.....
A	Ik heb nog een vraag trouwens voor mijn interview dan zullen we dadelijk verder praten
D4	Ow neem me niet kwalijk
A	Als je nou deze vragenlijst een cijfer zou moeten geven op schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 wil zeggen dat hij totaal niet aansluit en dat je er niks van herkent en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit en dat je hem eigenlijk perfect vindt passen. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D4	Ik denk tussen de 8 en 9, want ik herken alles wat er in staat
A	En hoe zou het dan van die 8-9 een 10 kunnen worden wat mist er nog aan?
D4	Dat kan ik niet invullen want dan zou ik hoogstwaarschijnlijk op jouw stoel zitten.
A	Uhh ja dat zou kunnen haha
D4	Nee maar ik ik ik kan niet zeggen dat ik er iets in mis, maar uhh ik kan ook niet in een half uur zeggen wat ik wel mis.

A	Ja, want dan zou je meer achtergrondinformatie nodig hebben?
D4	Ja dan zou ik daar meer informatie... het is nou ook niet dat ik zo iemand ben die zegt doe maar een 6'je of een 7, nee ik vind de vragen allemaal. De vragen die er staan wel degelijk allemaal uhh allemaal kloppen. Nou een 10 geven doen we zelden of nooit dus dat doe ik ook niet nu, maar als je zegt van alle vragen, dan zeg ik van die zijn allemaal perfect, die sluiten allemaal aan bij het probleem wat we ooit ervaren hebben of over na kunnen denken dus dat klopt wel. Als je zou vragen wat zou je er nog meer aan toevoegen dat zou ik niet kunnen zeggen.
A	Nee nee dat is duidelijk, dat sluit ik even de audio af.

A= Patrick Verhagen

D5= Deelnemer 5

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens voor jezelf kunnen vertellen hoe je beweegcontext eruitziet. Hè wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen, dat kan heel erg breed zijn. Uhm dus alles wat betreft sporten, wandelen, fietsen maar ook dingen die je in het huishouden doet, dus alles op het gebied van bewegen mag je dadelijk gaan benoemen hoe lang dat je dat doet, hoe vaak dat je dat doet en of dat eventueel problemen geeft met betrekking tot de knie. En dan mag je dadelijk gaan starten op de maandagochtend en zo de hele week door gaan lopen.
D5	Uhm ik zal beginnen met mijn beroep. Dat is ehh ik ben verzorgende IG ik werk in Eindhoven in een verpleeghuis op een somatische verpleegafdeling waar heel veel zware cliënten wonen. Uhm dus mijn dagen verschillen heel veel omdat ik afhankelijk ben van het rooster wat er gepland wordt. Maar als ik gewoon een week uhh bekijk. Maandag smorgens om 7 uur uhh start ik met de zorg van de cliënten tot een uur of 10. En wij hebben op dit moment 6 mensen die met een passieve lift geholpen moeten worden wat qua beweging nogal veel van je vergt. Ik ben ook ergo-coach ik weet een beetje hoe dat je met de liften om moet gaan om niet heel mijn rug en mijn benen te gebruiken uhh door bij voorbeeld de rem alleen aan de ene kant van de lift te zetten zodat ik alleen met mijn armen de lift hoeft te verbuigen zodat ik op zijn plek kan blijven staan.

A	Ja
D5	Uhhh ja ook van de 15 bewoners van mijn klantenteam uhh zijn 10 die sowieso op bed verzorgd moeten worden dus dan heb je zorg aan bed. En een aantal bewoners daarbij wordt de zorg op het toilet gedaan. Maar dan moet je dus weer meer bukken en daar heb ik best wel meer last van mijn knieën om door mijn hurken.. ofja op mijn hurken te gaan zitten. En als ik te ver ga heb ik ook weer veel moeite om terug omhoog te komen.
A	Ja
D5	De zorg duurt tot ongeveer 10 uur kwart over 10 dan hebben we pauze. Houdt wel in dat we heel veel moeten lopen. Ik merk daar ook heel veel van dat ik tussendoor toch af en toe een rustmomentje moet hebben, ff gaan zitten. Zodat ik weer ertegenaan kan. Mijn collega's zeggen ook zelfs uhh van zeggen van houdt nou eindelijk eens rust want we zien aan je lopen dat het zeer doet.
A	Ja, dat je anders gaat lopen?
D5	Ja dat ik anders ga lopen, zelfs de cliënten zeggen van ik moet die zuster hebben die zo moeilijk loopt. Haha dus ze weten het, je ziet het wel echt aan mij. Uhh daarna hebben we rustmomenten door uhh kantoorwerkzaamheden aan de computer te doen, dus dan zit je en tussendoor nog een keer bellen en uhh om 12 uur hebben we welzijn. Dat we welzijn ondersteunen met het eten. Daarna hebben we weer anderhalf uur dat we mensen naar bed brengen om te laten rusten, naar het toilet brengen uhh en dan s'middags wat administratie, gesprekken met leerlingen omdat wij een leerafdeling zijn uhhm. Ja tot half 4 werk ik dat en tussendoor loop je nog bellen. Dus na de zorg is er wel meer rustmomenten. Dat is wel heel prettig
A	Dus in de ochtend is het als het ware het intensieve qua lichamelijke beweging?
D5	Als ik ochtenddienst heb wel ja, ik heb ook avonddiensten en die gaan meestal van half 3 tot 11 savonds en dan merk ik gewoon je hebt minder rustmomenten. Je begint ja echt beginnen met zorg met medicatie geven begin je om 4 uur. En dan heb je het eten, daarna ga je zelf eten dus dat is even een rustmoment daarna ga je mensen helpen in uhh naar bed brengen naar het toilet brengen. En dan hebben we om 8 uur pauze een kwartiertje

A	Ja
D5	En dan loopt het zowat door tot half 11 en dan heb je weer een rustmoment dat je de rapportages kunt schrijven en dan ga je naar huis. Savonds is best wel intensief en dan merk ik ook echt wel dat mijn knie echt pijnlijker is en ik heb de dag erop ook nodig om weer een beetje op peil te komen.
A	Ja, dus met name die avonddienst die geeft je meer problemen dan die ochtenddienst?
D5	Ja ja
A	En naast het werk wat doe je dan allemaal nog meer op het gebied van uhh lichamelijke beweging?
D5	Iedere maandagavond ga ik aquajoggen
A	Ja
D5	Een uur, uhm ik fiets naar de winkel en dergelijke en dan nog mijn huishoudelijke werkzaamheden, het stofzuigen ja 10 minuutjes beneden 10 minuutjes boven, de trap op en af om de was te doen, het wasmachine staat op zolder dus dan moet ik 2 trappen op uhm de was hang ik wel op op zolder, maar dan wachten tot ie klaar is moet ik weer 2 trappen omhoog. Dus dan merk ik opzich gaat omhoog gaat beter dan omlaag, bij omlaag dat zit de druk van mijn lichaam eigenlijk op de knie
A	Dus dat geeft meer problemen?
D5	Ja dat geeft meer problemen, ook gemerkt toen we op vakantie waren naar Noorwegen, vooral toen we bergafwaarts ging het moeilijk
A	Dus vooral als je jezelf tegen moet houden als het ware?
D5	Ja dat geeft meer problemen dan het omhoog gaan eigenlijk.
A	Ja ja en zijn er zo ook nog andere dingen in je dagelijks leven waarbij je echt merkt van dan krijg ik juist bij die activiteiten last van mijn knie? Of dat geeft me problemen of dat kan ik nu niet meer, wat ik eerst wel graag deed
D5	Ja een wandeling maken, wat langer wandelen eigenlijk. Want we zijn dan bijvoorbeeld in begin oktober naar Gent geweest met mijn man, maar dan merk

	ik heel goed, dan moet je toch vaker heel even gaan zitten dan wanneer je normaal eigenlijk gedaan zou hebben met een wandeling door een stad heen.
A	Ja ja
D5	Je merkt.. ik merk het echt wel en je wordt uhh het wordt wel erger, de momenten worden korter dat ik zover kan lopen dus
A	Ja ja je hebt vaker de rust nodig als het ware?
D5	Ja al is het maar een paar minuutjes dat is eventjes om de druk eraf en dan gaat het wel weer eventjes als je dan weer opgestaan bent
A	Ja ja, zijn er zo dingen die je vroeger wel kon doen die je nu vanwege de knieklachten niet meer kunt doen?
D5	Ja nou ik probeer nog wel alles
A	Ja
D5	In hoeverre dat het kan gaan
A	Dus daar zijn geen dingen die je al ontdekt hebt waarvan je weet dat moet ik gewoon niet meer doen of?
D5	Ja een moment uhh hoe moet ik dat zeggen, het is ook niet alle dagen hetzelfde. De pijn het is vooral de pijn daar gaat het mij om
A	Ja
D5	Dat je daardoor, mijn knie is nog wel soepel genoeg dat wel, dat merk ik ook met het oprekken met aquajoggen enzo ik kan nog wel niet helemaal mijn hak naar mijn bil krijgen, dat gaat dan nog niet, wel een stuk maar hij is nog vrij soepel
A	Ja dat is niet de beperking dan, de pijn is eerder de beperking dan?
D5	Ja de pijn is eerder de beperking ja waardoor ik eerder zeg van ik moet even stoppen of pijnmedicatie gebruik ik dan wel ervoor
A	Ja, gaan we eventjes naar de vragenlijst kijken die geef ik eventjes. En dan beginnen we dadelijk bij het eerste kopje symptomen en dan gaan we eigenlijk vraag voor vraag gaan we dit doorlopen. In hoeverre vind je dan dat de vraag aansluit bij hetgeen wat je in het dagelijks leven doet? In hoeverre herken je dat allemaal? Dus ik hoef niet persé precies het antwoord te weten wat er

	gevraagd wordt maar met name in hoeverre vind je dat de vraag klopt en aansluit of zou je daar eventueel dingen anders in zien?
D5	Uhhh was de knie gezwollen? Ja nu ook die is eigenlijk steeds wel als ik die vergelijk met de andere knie is ie altijd wel dikker
A	Ja dus dat herken je eigenlijk wel duidelijk dat dat een probleem geeft?
D5	Ja
A	Ja
D5	Uhh knarsend gevoel heb ik ook, ook als ik mijn hand op de knie leg maar ook als het heel stil is en ik ga een trap op dan hoor je hem knarsen
A	Ja
D5	Uhh gebeurt het wel eens dat de knie vast blijft steken of op slot, soms niet zo heel vaak zelden eigenlijk, niet zo heel vaak last van
A	Nee nee
D5	Uhh knie kunnen strekken. Ik kan hem altijd strekken maar niet helemaal doorstrekken als de andere knie
A	Ja
D5	Dus niet helemaal plat leggen
A	Nee dus je herkend wel dat de beweeglijkheid daarin een probleem is? Of in ieder dat ie verminderd is
D5	Ja. De knie helemaal buigen. Gaat nog wel maar niet zoals ik al zei met mijn enkel naar mijn bil toe of mijn hak naar mijn bil toe
A	Ja
D5	Uhh ik heb ook, misschien komt dat hier ook nog in voor dat weet ik zo niet, hier zie ik dat zo niet staan. Maar bij mij zit er ook een zwelling in mijn knieholte
A	Een cyste?
D5	Nee uhh de orthopeed zegt dat het vocht is, opgehoopt vocht is. Wat met momenten als het te zwaar belast wordt meer opzet
A	Ja het is wel reversibel? Dus het is afhankelijk van de belasting?

D5	Ja maar het zit er wel altijd, ze hebben geprobeerd om het met een spuit te kijken of het vloeibaar is, maar het is eigenlijk niet echt vloeibaar meer, dus het is een ophoping van vocht.
A	Ja ja
D5	Uhm stijfheid in de knie. Ja als ik op ga staan merk ik echt wel dat ik even op moet starten.
A	Ja
D5	Gedurende de dag gaat het eigenlijk goed. Dus niet uhh gewrichtsstijfheid later op de dag mwa gering
A	Dus dat is in ieder geval een stuk minder dan dat het in de ochtend is
D5	Dus echt met het opstarten dus als ik eventjes gezeten heb en ik sta dan op dan moet ik ook weer eventjes een beetje goed gaan staan. Want dan gaat dat ook goed
A	Ja ja
D5	Pijn in de knie ja eigenlijk wel dagelijks, altijd is een groot woord. Als ik beweeg altijd, maar als ik stil zit heb ik er geen last van
A	Het is dus wel afhankelijk van de activiteiten die je doet dus?
D5	Ja ik heb ook niet s'nachts, dan heb ik er ook weinig last van. Ik word niet wakker van de pijn. In welke mate van kniepijn het je de afgelopen week ervaren? Draaien op een belaste.. ja veel. Knie helemaal strekken ja echt helemaal gaat dus al niet maar dat is de stijfheid die er dan in zit. Maar niet dat dat pijn doet
A	Nee dus dat herken je niet dat dat pijn doet?
D5	Nee dat geeft.. ik kan hem nu ook helemaal strekken zonder dat het pijn doet. Het is gewoon de stijfheid die erin zit
A	Ja ja
D5	Helemaal buigen..... dat is ook de stijfheid denk ik wel, maar echt pijn is gering. Lopen op een vlakke ondergrond...veel. Trappen op en aflopen ook erg veel. Snachts in bed gering heel af en toe. Zitten liggen heb ik geen pijn, rechtop staan wordt daar mee bedoeld op dezelfde plek blijven staan?

A	Ja inderdaad stil staan
D5	Ligt eraan hoe lang het duurt, op een gegeven moment begint het wel erg.... Pijn te doen
A	Hè vind je dat de vraag lastig gesteld wordt dan op het moment dat je hem zo ziet staan? Of snap je dan helemaal wat ze bedoelen of is dat onduidelijk?
D5	Het zou iets concreter kunnen uhhh rechtop staan, ja hoe lang? Kijk in het begin voel ik het niet maar naar mate. Als je bijvoorbeeld een feest hebt en je staat de hele avond aan een sta-tafel dan houd ik dat niet lang vol dat gaat dan eerder pijn doen
A	Nee dus dat geeft problemen?
D5	Ja... uhh functioneren in het dagelijks leven. Trap aflopen oh dat is moeite niet de pijn maar moeite. Trap aflopen ja veel. Ik heb ook wel mijn evenwicht...
A	De leuning?
D5	Ja dat heb ik echt wel nodig om echt een beetje ondersteuning te geven voor balans. Trap oplopen gaat eigenlijk goed dat is geen probleem dat kan ook nog zonder trappleuning
A	Ja, dus er zit echt wel duidelijk een onderscheid tussen die 2?
D5	Ja... opstaan vanuit de stoel, ligt er aan hoe laag die is. Als het een gewone stoel is geeft die geen problemen. Maar als het een lage stoel is dan moet ik echt eventjes mezelf opdrukken want dan lukt het niet.
A	Ja ja dus ook daarin zit dan ook een groot verschil hoe de uitvoering is?
D5	Ja
A	Maar dat zie je bijvoorbeeld niet in de vraag terugkomen
D5	Nee
A	Zou je dat daar dan in de vraagstelling wat anders gesteld willen hebben of zeg je van nou uhhh
D5	Op zich zou je er bij kunnen zetten opstaan uit een lage stoel en opstaan uit een hoge stoel of opstaan uit een gewone stoel
A	Ja

D5	Maar ik kan het nu zelf verwoorden aan jou
A	Ja maar op het moment dat we zo'n vragenlijst afnemen kun je dat niet erbij zetten dus dat is het lastige daaraan
D5	Nee, want jij zit nu in een gewone stoel daar heb ik geen probleem mee maar als die stoel laag is ja...
A	Dan geeft ie wel problemen?
D5	Ja uhm staan veel ligt er ook aan hoe lang, dat zou er ook bij moeten staan hoe lang je staat. Gewoon staan geeft geen problemen maar als je zegt van een kwartiertje zou ik moeten staan op dezelfde plek dan geeft dat wel problemen.
A	Ja dat geeft dat last?
D5	Ja... bukken naar de grond of iets oppakken.... Ook weer hetzelfde verhaal, ligt er ook aan hoe groot het ding is wat op de grond ligt, maar over het algemeen gaat dat goed. Lopen op vlakke ondergrond opzich matig maar naarmate de tijd verstrekt....
A	Geeft het meer problemen?
D5	Ja geeft het meer problemen ja. In en uitstappen in de auto... dat is weer hetzelfde verhaal eigenlijk. Het is overal zo'n beetje hetzelfde verhaal. Mijn dochter heeft een lage auto, instappen geeft geen problemen maar uitstappen geeft wel problemen. En wij hebben zelf een hoge auto met een hoge instap maar dan geeft het geen problemen
A	Dat gaat een stuk makkelijker?
D5	Ja uhh winkelen.... De hele dag winkelen geeft veel problemen
A	Ja
D5	Dan wordt je.. dan voel je dat je zelf moe-er wordt door de pijn. Als je gewoon op je gemak een supermarkt in gaat dan is het matig dat gaat gewoon goed.
A	Ja
D5	Uhh sokken aantrekken.. ja dat geeft wel wat problemen. Ik doe dan meestal mijn voet al ergens opzetten om dan mijn sok aan te kunnen doen.

A	Ja ja
D5	Zeker als ik op de aangedane knie... op het aangedane been moet staan
A	Dus je merkt daarin dat je bepaalde activiteiten anders uit bent gaan voeren vanwege je problemen met de knie?
D5	Ja... opstaan uit bed.. matig ja wij hebben dan een waterbed dus dat scheelt wel iets. Dus daar kun je maar op een manier uit komen en bij een gewoon bed ga je op de rand van het bed zitten en sta je op. Dus dat is dan wel weer anders ja matig uhh. Sokken uittrekken nee dat gaat wel.... Gering uhh weinig. In bed liggen geen klachten. In bad of douche gaan.. geen we hebben een vlakke douche dus ook geen problemen. Bad denk ik...wij hebben geen bad maar ik denk wel dat een bad een probleem geeft waardoor omdat je over die hoogte heen moet en dan zet je weer druk op de knie
A	Ja
D5	Zitten geeft geen probleem. Gaan zitten en opstaan van het toilet... nee ook geen probleem. Zware huishoudelijke activiteiten, dozen tillen vloeren schrobben. Ja daar heb ik wel. Zeker dozen tillen, zware dozen tillen daar heb ik wel last van als er teveel druk op komt te staan. Koken stoffen, gering dat is gewoon het lopen erbij dat voel je.
A	Ja ja
D5	Uhhh op je hurken gaan zitten dat geeft veel of erg veel problemen want dat lukt niet meer. Hardlopen geeft ook veel problemen dat lukt ook niet. Springen ook niet, erg veel. Draaien op en belaste knie ook erg veel. En knielen ook erg veel problemen
A	Dus al die factoren herken je wel dat dat echt wel veel problemen kan geven met de knie?
D5	Ja... uhhh hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd ja altijd. Is uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Iets... je doet minder, ja je gaat niet zomaar ergens naar toe wandelen wat we in het verleden nog wel deden. Een wandeling maken dat doen we niet echt meer
A	Nee en wat je net ook al aan gaf hè dat je bepaalde handelingen net wat anders uit bent gaan voeren.

D5	Ja ik zei al we zijn in Noorwegen op vakantie geweest en we rijden allebei motor, op de motor heb ik er geen last van dus dat is voor ons wel weer een manier om toch op vakantie te kunnen gaan dus het scheelt wel
A	Ja
D5	Uhhm in welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Mag ik vragen wat daar mee bedoeld wordt
A	Ja dus dat vind je een lastige vraag als die zo gesteld wordt?
D5	Ja, bedoel je daarmee van zak je er doorheen of ik heb er continu pijn aan
A	Nee dat is met name op het moment uhh die vraag die kan op verschillende manieren geïnterpreteerd worden zoals hij hier nu gesteld wordt. Ik heb de vragenlijst niet gemaakt ik ben hem eigenlijk alleen aan het onderzoeken
D5	Ja
A	Hè dus hoe dat ie uiteindelijk bedoeld is weet ik ook niet. Ik kan hem hem interpreteren maar het kan zijn dat jij dat anders doet. Dus die vraag geeft wat onduidelijkheid voor je gevoel?
D5	Ja ja... ja ik kan er nog steeds op vertrouwen want anders kan ik niet lopen, maar ja.
A	Dus voor je gevoel herken je dat niet dan dat vertrouwen een probleem zou zijn bij je knieprobleem
D5	Nee... hoe groot is het probleem met de knie in het algemeen. Ja ofja groot.. ik heb daar altijd last van en ik heb ook beperkingen in
A	Ja ja
D5	Ik moet er toch rekening mee houden elke dag.
A	Dan hebben we alle vragen gehad. Als je nu al deze vragen in zijn geheel doorlopen hebt hè zijn er dan vragen waarvan je zegt van nou die mis ik echt of dit zijn problemen waar ik tegen aanloop maar die zie ik niet echt terugkomen in de vragenlijst.
D5	Nee als ik zo kijk komt er alles wel in voor qua sport qua werk slapen liggen komt er allemaal wel in voor. Ik kan niet zeggen dat ik er iets mis op dit moment

A	Zijn er vragen waarvan je zegt die vind ik overbodig of dat herken ik totaal niet, waarom staat die er uberhaupt in?
D5	Nee ik uhh de vragen die ik nu zo beantwoord heb uhh ja komen klinken ook bekend in de oren als ik ze dan relateer naar de knie toe
A	Ja ja
D5	Het zijn toch de problemen die je tegen komt
A	Ja ja, dan hebben we nog een laatste vraag als je nu de vragenlijst een cijfer zou moeten geven op schaal van 0 tot 10 0 wil zeggen dat hij totaal niet aansluit bij de problemen die je in het dagelijks leven ervaart en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit bij de dagelijkse problemen. Wat voor cijfer zou je de vragenlijst dan geven?
D5	Uhhh zeker wel een 7,5 zeker misschien wel een 8
A	Ja en hoe zou dat dan van die 7,5-8 een 10 kunnen worden? Wat zou er dan beter kunnen aan de vragenlijst
D5	Ik zeg misschien iets meer duidelijkheid zoals ik al zei een hoge of lage stoel een hoge of lage auto uhhm ja die kleine dingen. iets meer net iets meer duidelijkheid in die concrete vragen
A	Ja ja dat is duidelijk

A= Patrick Verhagen

D6= Deelnemer 6

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext, dus wat doe je in het dagelijks le... het gebied van bewegen en dat kan dus heel breed zijn. Op het gebied van sporten maar ook di... huishouden bijvoorbeeld, het wandelen het fietsen. Hoe vaak doe je dat en hoe lang doe je dat e... eventueel problemen met de knie. En dan wil ik eigenlijk het liefste zo gestructureerd mogelijk d...

	doorlopen zodat we zeker geen dingen missen. Dus dan mag je dadelijk beginnen bij de maandag en dan eindigen we dadelijk bij de zondagavond
D6	Oké.... Nou ik begin op maandagochtend ik sta altijd om half 7 op. Dan lees ik de krant en dan begin ik met het werk. Ik ben huisarts dus ik sta en loop de hele dag. Van mijn spreekkamer naar de wachtkamer steeds opstaan. En mijn beweegcontext ik moet regelmatig langs de onderzoeksbank staan en ik loop ook veel. Dat doe ik de hele maandag en tussendoor loop ik dan heen en weer door de praktijk en vervolgens ja soms moet ik wel visites rijden en soms niet een beetje afhankelijk van het weer ga ik of ik ga met de auto
A	Oke ja
D6	En ik heb dus af en toe problemen om uit de auto te komen, ik heb een kleine autotje en om daaruit te komen dan moet ik de knie goed buigen
A	Ja dus dat geeft je als het ware problemen dat in en uitstappen in de auto
D6	Dan vervolgens ga ik rond een uur of 5 naar huis, dan ga ik koken en als ik dan sta dat geeft dan pijnklachten in de knie dus dat ondersteun ik dan. Dan een aantal avonden in de week ga ik naar yoga doe ik vrij intensief, een wat inspannende vorm van yoga
A	Ja
D6	Ik heb dan uhh vooral problemen als ik dan op dat ene been mijn rechterbeen moet staan. En dat is dan instabiel dan begin ik te wankelen en dat geeft pijnklachten
A	Ja
D6	Maar goed ik ben nu even gestopt op jullie advies maar jaren aan een stuk heb ik gewoon een orthopedische schoen per dag om gewoon geen pijn te hebben
A	Om als het ware de pijn te onderdrukken?
D6	Ja als ik pijn heb dan ga ik waggelen, mijn vrouw zegt ook altijd och god het is weer zo ver dan moet ik anders ga lopen
A	Ja
D6	Dan ga ik mankend door de praktijk heen. En dat wil ik niet
A	Nee nee
D6	Ja goed en dat is eigenlijk het programma voor maandag en ook de woensdag en donderdag. Dan ben ik vrij en dan doe ik ook andere dingen, met name in de tuin loop ik dan soms heb ik wel pijn

	kan het niet altijd precies zeggen. Ik heb ook bij Bart uitgelegd dat ik ook een rug afwijking heb en af en toe tintelingen in het onderbeen en dat is niet de artrose pijn,
A	Nee nee
D6	Die 2 soorten kan ik onderscheiden en die doet het ook wel eens. Ik kon er bijvoorbeeld achter komen dat mijn kniepees reflex het niet goed doet of afwezig is dus dat is ook een beetje de instabiliteit van de artrosepijn die herken ik. Wellicht is het een het ander aan het beïnvloeden dus uhhh een rugopbouw zitten
A	Nee, dan is aan de knie het makkelijkste om als eerste aan te gaan werken. Ja ja en dat tuinieren extra problemen op met de knie of gaat dat eigenlijk wel goed?
D6	Soms merk ik dat als ik door mijn knieën moet omdat ik ergens laag moet zijn dat dat pijn doet
A	Ja
D6	Dus ik wel allemaal vermijdingssystemen voor. Ik duw graag een krukje onder mijn kont en doe dat is eigenlijk belachelijk maar dat is om de pijn te vermijden
A	Ja en daarvoor heb je bepaalde manieren voor je zelf ontdekt om het een beetje dragelijk te maken
D6	Ja
A	En naast dat tuinieren doe je dan ook nog andere dingen op je vrije momenten?
D6	Ja ik... ik doe regelmatig boodschappen, we lopen veel, we wandelen graag ook door de stad hele dagen dan heb ik er geen last van maar er zijn ook dagen bij dan gaan we na een kilometer al naar huis wordt hem niet dan verrek ik van de pijn.
A	Ja ja
D6	Dus en ik kan daar niet goed peil op trekken
A	Dus dat is heel erg wisselend? Dat het afhankelijk is wat je gedaan hebt van te voren?
D6	Nee pas geleden 3 weken op vakantie, met mijn telefoon kan ik dat een beetje bijhouden dan liep ik op een dag en had ik geen problemen
A	Ja, ja eigenlijk geen peil op te trekken dan?
D6	Heel moeilijk.
A	Ja dat is duidelijk, dan gaan we eventjes de koos vragenlijst erbij pakken. En dan starten we daar met de vraag bij het kopje symptomen en dan mag je dadelijk even per vraag gaan bekijken in hoeverre

	en dus ik hoef niet precies het antwoord op de vraag te weten maar het gaat met name meer om de vraag, herken je dat dat problemen kan geven
D6	Oke.... Was uw knie gezwollen bedoel je?
A	Ja
D6	Moet ik antwoord geven of wat wil je?
A	Ja dat je eigenlijk er een beetje op in gaat hè herken je dat de knie wel eens ooit gezwollen is of
D6	Nee ja dat herken ik wel je kunt het ook zien je kunt het ook voelen. Knarsend gevoel of klikkend soms een beetje kraken maar dat valt eigenlijk wel mee
A	Ja
D6	Vast blijft zitten of helemaal op slot heb ik nog niet meegemaakt. Kan hem wel strekken, buigen doet gewoon pijn. Ik kon vroeger met mijn billen op mijn voeten zitten maar dat hoef ik nu niet te dat gaat gewoon niet
A	En dat is vanwege de pijn dat het niet gaat?
D6	Vanwege de pijn
A	Niet vanwege de mobiliteit?
D6	Ja dat ook wel wat, omdat het zo'n pijn doet blokkeer ik dat
A	Ja
D6	De gewrichtsstijfheid dat herken ik eigenlijk niet, ik ben niet zo stijf ik uhh dat merk ik sochtends wat ik merk is pijn, maar niet zo zeer de stijfheid. Hoe was de gewricht stijfheid later op de dag n allemaal wel mee. Ja de pijn die is wel overduidelijk een aantal keren aanwezig. Draaien op de l geeft in ieder geval pijn.
A	Ja
D6	Strekken valt wel mee dat gaat redelijk goed, helemaal buigen dat doet ook zeer
A	Ja ja dat gaf je net inderdaad ook al aan
D6	Lopen op een vlakke ondergrond dat gaat eigenlijk wel goed. Trapoplopen of aflopen dat is wiss en soms niet. Snachts in bed ook de ene keer wel.. nou eigenlijk valt het snachts wel mee. Ik wo wakker, ik weet niet of dat van de pijn kan zijn
A	Ja het moment dat je dan wakker bent heb je dan ook pijn?

D6	Nee... zitten of liggen dat valt allemaal wel mee. Rechtop staan ja soms.
A	En is dat iets wat je dan meteen voelt of komt dat dan pas later opzetten?
D6	Ja als ik een tijdje sta soms wel en soms ook weer helemaal niet.
A	Ja ja
D6	Gisteren ochtend stond ik op en toen voelde ik het midden op de knie en andere keren is er niks
A	Ja ja
D6	Dagelijks functioneren. Traplopen ja kijk dat geeft geen moeite dat doe ik ook gewoon, wij hebben huis met heel veel trappen dus ik loop ook veel trappen. Trap oplopen... nee aflopen is lastiger t goed
A	Daar zit een duidelijk verschil tussen?
D6	Ja trap aflopen maar dan heb ik ook last van die instabiliteit. Dus ik heb me ook aangewend om maar ik voel wel instabiliteit. Opstaan uit een stoel.... Soms dat ik dat voel, staan ook soms. Buk geleerd met een rechte rug dus door mijn knieën heen te gaan dus het is dat ik daar op let inder een vlakke ondergrond dat zei ik je al. Instappen en uitstappen in de auto soms. Qua winkelen i en kousen aantrekken dat gaat gewoon prima dat doe ik gewoon
A	Ja dat gaat gewoon prima?
D6	Ja opstaan uit bed ook. Uittrekken van de sokken ja dat gaat wel maar bijvoorbeeld in de tuin dr laarzen als ik die dan moet uittrekken dat doet pijn
A	Ja omdat dat een hoge schoen is eigenlijk?
D6	Ja dan moet ik harder trekken en meer in een andere houding ook. Dat doet wel zeer. Dat zijn d nog wel mee maar dat merk ik
A	Ja
D6	In bed liggen geeft geen probleem. Uit de douche gaan ook niet maar je kunt er gewoon inlopen mee. Opstaan van het toilet zitten geeft geen probleem. Zware huishoudelijke, zware dozen tille mee. Want dat doe ik nooit. Koken ja soms bij het langer staan krijg ik last
A	Ja, maar je gaf ook al aan dat dat per dag heel erg kon wisselen
D6	Ja dat is heel wisselend ja. Op de hurken zitten ja dat geeft wel last en dat ben ik ook aan het ve
A	Ja ja

D6	Hardlopen dat gaat niet, dan heb ik veel last
A	Ja
D6	In het verleden het is dat ik daar al jaren geleden mee gestopt ben dat gaat ook gewoon niet. Sp vermijd ik eigenlijk ook gewoon vanwege de klap omdat dat zeer doet. Draaien op de belaste kn dat doen we niet zo heel veel meer in de kerk. Ik merk dat ik dat niet zo heel lang vol houdt. Ik g bank zitten. Ik weet dat dat niet prettig is.
A	Ja
D6	Hoe vaak wordt je aan de knie herinnerd, ja elke dag wel een aantal keren. Is je manier van leve de knie te ontzien ja zeker wel qua sporten heb ik het aangepast ik ben gestopt met hockeyen e hardlopen dat heb ik een hele tijd gedaan maar dat durf ik nu niet. In welke mate kunt u op uw k Nou ik heb wel vertrouwen maar ik merk dat ie niet stabiel is.
A	Ja
D6	Hoe groot zijn de problemen met uw knie... ja die zijn toch wel behoorlijk groot dat ik daar toch heb
A	Ja, het heeft wel degelijk impact op het leven?
D6	Ja behoorlijk
A	Ja ja
D6	Gisterochtend was ik vroeg wakker en de kleinzoon had ik in de draagzak en ik had een rondje i in Schiedam, nou je had me moeten zien strompelen ik verrekte van de pijn, was vreselijk is. Du behoorlijk impact en het komt regelmatig voor dat ik zeg laat maar zitten
A	Ja dus dat je dingen moet laten die je eigenlijk wel graag zou willen doen?
D6	Ja precies,
A	Ja want je gaf net ook al aan dat hardlopen en hockey waar je mee gestopt was, zijn er zo nog die je vanwege de knieproblemen nog wel graag zou doen maar niet meer kunt doen?
D6	Nou ook gewoon vrij gaan wandelen dat ik zeg van uhhh. Ik woon in den bosch om nou een flin lopen ik merk dat het iedere keer weer afwachten is hoe het zal gaan.
A	Ja
D6	Dus ik merk dat ik daar rekening mee hou, en dat ik dan ook makkelijker in mijn eentje loop en a knie voel dan ga ik gewoon naar huis

A	Ja
D6	En als ik dan met iemand samen loop dan.... En ik vind ook dat ik een beetje aan het manken ben ook heel vervelend
A	Ja.. nu hebben we eigenlijk heel de vragenlijst doorlopen. Zijn er dan vragen waarvan je zegt va helemaal niet of ik snap niet dat ze er in staan?
D6	Ik snap het wel, maar voor mij die nachtelijke pijnen dat valt allemaal wel mee
A	Ja
D6	En de stijfheid, goed ik ben voor iemand van mijn leeftijd redelijk soepel nog.
A	Ja ja
D6	misschien met de yoga wat ik allemaal nog doe... dan kom ik vrij ver
A	Ja maar dat heeft misschien ook wel daarmee te maken hè dat je een actief bestaan hebt dat je beweeglijker bent als het ware
D6	Ja en dat ik dat ook graag wil behouden, zelfs de reden om aan yoga te gaan doen om soepel te
A	Ja ja en zijn er dingen waar je in het dagelijks leven tegen aanloopt en wat je niet terug ziet komt vragenlijst bijvoorbeeld?
D6	Nee niet zo zeer nee
A	En als we...
D6	Ja ik mis die wisselende mate een beetje, dat er gewoon dagen zijn dat je geen last hebt en dat je zoiets hebt van dat wordt helemaal niks
A	Nee het is eigenlijk maar een momentopname zo'n vragenlijst als het ware
D6	Ja
A	En als je dan een cijfer zou moeten geven voor die vragenlijst. Van 0 tot 10 waarbij een 0 wil zeggen niet aansluit bij wat je in het dagelijks leven moet doen en de dingen waar je in het dagelijks leven loopt en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D6	Nou wel een 8 denk ik
A	Ja en hoe zou dat van die 8 nog een 10 kunnen worden? Wat zou er dan anders moeten of betekenen zo'n vragenlijst

D6	Nou wat meer de nuances denk ik van wat zijn de externe omstandigheden waardoor je uhhm w beïnvloed worden.
A	Ja bijvoorbeeld de hoogte van de auto de hoogte van de stoel?
D6	Ja de temperatuur in de zon is het duidelijk een stuk beter, hoe heter hoe beter eigenlijk. In de tr nergens last van
A	Ja
D6	Dat komt helemaal niet terug, kou uhh bij kou is dat natuurlijk veel belangrijker dus uhh
A	Ja dat was ie

A= Patrick Verhagen

D7= Deelnemer 7

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je beweegcontext, dus wat doe je op het gebied van bewegen allemaal in het dagelijks leven?
D7	Nou op het moment niet veel, ik heb altijd veel gewandeld zo'n 10 kilometer op een dag en fietsen ook, maar dat gaat op het moment niet vanwege mijn knie.
A	Ja, en naast dat wandelen en fietsen wat doe je allemaal nog wel?
D7	Nou in het gezin alles bijhouden en poetsen. Ik ben ook nog mantelzorger voor mijn zus dus die ga ik een paar keer per week douchen en ook mee helpen poetsen
A	Ja ja en zijn er dan bepaalde activiteiten waarbij ik merk dan krijg ik echt las van mijn knie? Of dat gaat minder goed dan voorheen?
D7	Nou als ik krom moet en op mijn knieën zitten dat lukt dus niet
A	Nee nee
D7	Ik noem maar iets als ik bijvoorbeeld moet swifferen onder het bed, ja dat is voort op goed geluk want ik kan niet meer op mijn knie zitten.
A	Nee nee nee je kunt niet helemaal meer zien waar je moet zijn?

D7	Nee en dat ligt gewoon aan mijn knieën dat ik daar niet meer op kan zitten
A	Ja en zijn er zo ook nog andere dingen waar je tegen de problemen met de knie aanloopt?
D7	Ja met uhh de hoogte, vroeger kon ik op de stoel en dan boven op het aanrecht om de kastjes afdoen maar dat lukt niet meer dus ik moet voort een trap erbij zetten dan is de hoogte uh.. het verschil niet zo hoog zeg maar.
A	Ja ja
D7	Dat het met kleine stapjes zijn dan lukt het nog wel
A	Ja dan kan je er makkelijker opstappen als het ware?
D7	Ja maar dat zijn ook allemaal ongemakken die er bij komen nu
A	Ja en hoe lang en hoe vaak doe je al dat soort dingen in de week
D7	Nou sowieso stofzuigen 2 keer in de week maar dat gaat nog wel omdat je erbij staat maar de rest net als stof af doen zo 1 keer per week want het is zo'n groot huis en als ik dat allemaal 3 keer per week moet doen dat gaat niet meer lukken op het moment niet.
A	Nee zijn er zo ook dingen die je voorheen wel deed en die je nog steeds graag zou willen doen maar die niet meer gaan vanwege de problemen met de knie?
D7	Bedoelt u met poetsen in huis? Of in zijn algeheelheid
A	In zijn algemeen
D7	Nou ik zou wel heel graag nog wandelen en fietsen maar dat gaat op het moment niet want dat heb ik altijd heel graag gedaan
A	Ja
D7	Maar dat gaat echt niet lukken en fietsen durf ik ook niet want als ik er dan op zit dat ik ook bang ben als ik ergens voor kom en ik moet meteen stoppen dat dat niet gaat en dat ik er dan niet op tijd af ben en dat ik dan val
A	Dus met name het op en afstappen dan?
D7	Ja die angst eigenlijk

A	Ja nee dat is duidelijk en zijn er naast wandelen en fietsen ook nog dingen die je graag zou willen kunnen doen die niet meer gaan?
D7	Ja skiën dat heb ik altijd heel graag gedaan maar dat zal niet meer lukken want we gaan met het gezin weg met de krokus, maar ik durf het toch niet aan en ik ben bang dat het dan misschien helemaal fout gaat dus dat doe ik maar niet. Dus we gaan maar mee voor de kinderen met de kleinkinderen zeg maar maar dat heb ik altijd wel heel graag gedaan. Maar dat lukte eigenlijk vorig jaar al niet meer. Dus uhhh eerst dacht ik ik ga het proberen, maar ik denk toch uhhh dan ben ik ook wel zo verstandig om het niet te doen.
A	Nee nee, dan hebben we een redelijk beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet qua beweging, en dan gaan we nu even de vragenlijst doornemen. En dan mag je dadelijk bovenaan bij de eerste vraag gaan beginnen. En dan mag je dadelijk
D7	U doet die invullen dan denk ik hè?
A	Uhm ja... het gaat mij er met name om of je de vraag herkend net als bij de eerste vraag.. herken je dat je knie wel eens gezwollen is en geeft dat problemen dan ook en voor mij maakt het antwoord op de vraag niet zo zeer uit of dit nu vaak of voortdurend is maar met name of je het herkend in het dagelijks leven dat het problemen kan geven.
D7	Nou was uw knie gezwollen.. ja die is eigenlijk altijd gezwollen en daar heb ik last van want dan gaat ie niet zo goed krom omdat er vocht in zit.. denk ik dan
A	Ja ja
D7	Uhhh geeft ie een knarsend gevoel ja soms niet altijd dat heb ik wel eens gehad dat ie helemaal vast zat
A	Dus dat herken je ook wel duidelijk dan dat het problemen geeft?
D7	Niet altijd hoor maar af en toe wel. Kon u uw knie helemaal strekken? Strecken gaat beter als krom
A	Ja dus daar zit verschil in?
D7	Ja daar zit verschil in het strekken gaat redelijk maar als ik hem krom moet doen... kon u uw knie helemaal buigen? Nee dat gaat niet... ja hij is wel heel stijf

A	Ja dus dat herken je ook heel duidelijk?
D7	Ja dat dacht ik vanmorgen ook. De stijfheid overdag... dan wordt het wel iets minder
A	Dus gedurende de dag gaat het wel iets beter dan in de ochtend?
D7	Ja dan gaat het wel wat beter... hoe vaak heeft u pijn aan de knie ja altijd het doet altijd zeer dag en nacht ik kan er s'nachts ooit niet op liggen dat ik hem buiten het bed moet leggen om nog een beetje te kunnen slapen. Draaien op een belaste knie. Dat gaat heel slecht. De knie helemaal strekken dat gaat redelijk. Buigen niet. Lopen op een vlakke ondergrond. Ja dat maakt niet veel uit. Traplopen heb ik wel veel moeite mee. Snachts in bed is ook problematisch. Zitten of liggen nouja zitten heb ik niet zoveel problemen mee maar als ik dan weer moet gaan staan en dan lopen dat opstartprobleem is echt ellende
A	Ja maar het zitten of liggen zelf geeft geen probleem dan?
D7	Nou in zoverre als ik de benen maar goed liggen. Op een bepaald moment als ze goed liggen dan heb ik er niet zoveel last van maar als ik ze durf te draaien en ze liggen weer op een andere manier. En ooit gaat het goed en ooit gaat het helemaal niet dus daar zit ook nog wel iets verschil in. Ja traplopen is dan ook problematisch het opstaan uit de stoel is ellendig want ik uhh als ik eenmaal sta en ik ben aan het lopen dan valt het wel mee.
A	En als je dan langere tijd moet staan? Hoe zou dat
D7	Als ik lang moet staan ik zou geen half uur op dezelfde plaats kunnen staan, dat lukt niet. Wel 5 minuten maar veel langer denk ik niet
A	Nee want dat staat bijvoorbeeld niet in de vraag vernoemde hè hoe lang je moet staan. Want uiteindelijk is de uitkomst van wat je bij de vraag invult wel anders of je nu een half uur moet staan of 10 seconden moet staan hè
D7	ja
A	Mis je dat dan zelf ook in de vraag? Of had je dat graag als extra informatie gewild daar?

D7	Nou het is wel zo uhhh dat als ik kort sta dan gaat het wel maar als het langer is als 10 minuten dan wordt het echt een probleem dat mag je gerust uhh erin vermelden dat bedoelt u toch hè
A	Ja
D7	Dat is uhh dat mis ik ook heel erg als ik ergens naar toe ga om te kijken ofzo dat uhh dat dat niet meer gaat. Langs een voetbalveld of een korfbalveld dat doe ik niet meer want dan moet ik gaan zitten en dat zitten geeft me dan ook problemen want op een gegeven moment dan begint de knie ook zeer te doen en als ik dan op moet staan dan lukt dat bijna niet het is eigenlijk en en... bukken naar de grond iets oppakken dat lukt nog wel dat voel ik wel maar dat lukt nog. Lopen op een vlakke ondergrond dat gaat ook nog wel. In en uitstappen uit de auto dat is ook een probleem ik moet mijn stoel helemaal naar achteren schuiven en dan weer naar voren want ik kan er niet komen. Hier op de dorpen een eindje rijden gaat wel maar als ik echt een half uur of een uur auto zou moeten rijden dan krijg ik problemen. Dus dan gaat het niet meer zo goed met de knie
A	Ja
D7	Winkelen..... ja dan ben ik ook blij als ik thuis ben. Als het weer klaar is
A	Ja dat is een hele uitdaging ook dan?
D7	Ja eigenlijk op het moment wel dan ben ik blij als ik weer thuis ben en het is weer achter de rug want dan moet je ook best erbij vernoemen. Sokken en kousen aantrekken ja dat gaat nog net maar daar heb ik ook problemen mee. Opstaan uit bed ja dat ook dat is ook een probleem. Sokken en kousen uittrekken ook ja automatisch. In bed liggen ja daar heb ik het net over gehad.
A	Ja ja
D7	In en uit bad nou in bad dat kan ik sowieso niet dus ik ga altijd in de douche maar bij ons is dat zo'n opstapje en daar heb ik ook moeite mee.
A	Om daarover?
D7	Ja om daaroverheen te komen ja dat gaat nog net. Zitten dat gaat wel daar heb ik niet zo'n problemen mee. Opstaan van het toilet ja dat is ook zoiets daar moet ik mezelf echt op laten vallen zeg maar.

A	Ja dat laatste stukje rustig gaan zitten lukt dus niet?
D7	Nou dan heb ik geluk dat we een verwarming hebben die goed stevig zit dus daar kan ik vasthouden en daar pak ik aan vast en zo kan ik me laten vallen en ook weer opstaan.
A	Ja
D7	Maar als dat niet was dan was dat ook een probleem. Zware huishoudelijke activiteiten, dozen tillen de vloer schrobben ja dat doe ik wel maar daar doe ik gewoon mijn tijd over. Zware dozen tillen en alles niet hè dat doe ik niet maar net als de vloer schrobben en dweilen dat doe ik niet. Dat doe ik maar daar doe ik gewoon mijn tijd over. Licht huishoudelijke werkzaamheden koken en stoffen enzo ja dat doe ik wel dat moet dat gaat ook wel met pijn. Op mijn hurken zitten dat gaat niet. Hardlopen op het moment ook niet. Springen dat durf ik echt niet aan. Draaien op de belaste knie ook niet en knielen dat gaat helemaal niet. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Altijd ja ik voel hem altijd. Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Ja dat zou ik echt zo niet kunnen zeggen. Ja je leeft erop op je knieën en je been dus je kunt niet zonder
A	Ja maar je gaf net al aan dat je bepaalde dingen anders uit bent gaan voeren hè zoals op het toilet gaan zitten. En als je naar het sportpark gaat om naar de kleinkinderen te kijken dat dat problemen geeft en ben je daarin dingen anders uit gaan voeren vanwege de knie?
D7	Nou uhm ik ga langs het sportpark als het kan ergens zitten. Dat ik niet hoeft blijven te staan en wat was dat ander ook al weer. Ohja thuis wat ik zeg van het swifferen dat doe ik gewoon op goed geluk dat ik denk dat ik toch overall geweest ben en ook met dat trapklimmen ja je gaat toch dingen verzinnen om het te doen dat het helpt
A	Ja om het toch voor elkaar te krijgen?
D7	Ja en dan lukt het wel. Het is eigenlijk altijd een probleem op dit moment.
A	Ja
D7	In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Nou eigenlijk niet zo goed. Ik ben er banger door geworden en dan krijg je dat je ook vaker gaat struikelen. Ik heb thuis dan vloerkleden liggen zeg maar en hoe vaak dat ik daar al over

	gestruikeld ben dat ik daar mezelf nog net op kon vangen. En dat komt volgens mij omdat ik mijn voeten niet goed meer op kan tillen op dit moment
A	Ja
D7	Ja dat denk ik zelf
A	Dat zou heel goed kunnen
D7	Ja dat het daar aan ligt, dan denk ik dan weet ik waarom ze zeggen dat oude mensen ja dat ben ik zelf ook haha zo vaak vallen zeg maar
A	Ja
D7	En dat komt ook wel omdat je mobiel minder wordt.
A	Ja ja
D7	Denk ik omdat je daar
A	Nee dat speelt zeker een rol
D7	Dat je eerder gaat struikelen want ik merk het nu zelf en dat doe je onbewust dus dat je je benen niet genoeg optilt omdat je weet omdat je er last van hebt. Hoe groot zijn de problemen met de knie in zijn algemeen? Ja.. die zijn nogal best wel problematisch. Dus uhhh
A	Dan hebben we de vragen gehad
D7	Ja dan hebben we ze gehad hè
A	Ja
D7	Nou weet ik niet of dat je er iets mee kunt?
A	Nee ja ik heb nog een aantal korte vragen ook dan gaan we het even nog over de vragenlijst hebben. Nou hebben we hem in zijn geheel doorlopen, zijn er dan vragen waarvan je zegt van nou dat herken ik helemaal niet, ik snap niet waarom die in de vragenlijst zit?
D7	Nee ik vind wel wat er in staat dat uhh wel een beetje te maken heeft met de knie dat dat wel overeenkomt allemaal
A	Nee dus dat herken je eigenlijk allemaal wel?
D7	Ja

A	Zijn er dingen waarvan je zelf zegt van dat mis ik er bijvoorbeeld in, van dingen die ik in het dagelijks leven doe of dingen waar ik tegen aan loop maar dat zie ik niet in de vragenlijst terugkomen?
D7	Nee ik zou eigenlijk niet weten wat
A	Ja
D7	Er staat eigenlijk best wel veel in
A	Ja
D7	De dingen waar je mee te maken hebt zeg maar.
A	Ja ja In het begin had je het bijvoorbeeld over fietsen die zien we niet in de vragenlijst.
D7	Nee ja dat is wel dat op en afstappen met het fietsen dat vind ik wel... daarom durf ik het om het moment ook niet en dan heb ik thuis een hometrainer staan. Die staat stil dus dat kan ik wel op en af kan ik vast houden, daar kan niks mee gebeuren maar als je aan het fietsen bent. Dat heb ik zo veel gedaan hè altijd maar sinds ja februari zoiets denk ik ja het laatste jaar is het eigenlijk een beetje begonnen dat ik gevallen ben. Daar is het eigenlijk mee begonnen want eerst heb ik altijd goed kunnen herstellen want ik heb ook een nieuwe knieband gehad en dat is in Oostenrijk geopereerd omdat een klein jongetje me ondersteboven skiede op de piste en die ging weg en ik lag daar en toen hebben ze me daar naar het ziekenhuis gebracht en daar geopereerd en dat heb ik ook wel een jaar over gedaan hoor over die kruisband. Maar het jaar erop skiede ik gewoon weer en kon ik er alles op eigenlijk maar nou ben ik goed gevallen hier over de bulten over die varkensbulten zeg maar toen lag ik languit op de weg toen is het probleem eigenlijk voorgoed begonnen
A	Ja
D7	Vol op mijn knieën dus toen zal er al wel iets beschadigd zijn geweest. Of in ieder geval minder sterk dat het daardoor fout gegaan is. Het is gewoon erger geworden.
A	Ja ja ja
D7	En opereren... mijn zus heeft zich anderhalf jaar geleden laten opereren en die heeft er een stijve knie aan over gehouden dus daar was ik ook een beetje

	bang van. Dus daarom dat ik eerst hier kom. Opereren kan altijd nog als dit niet lukt.
A	Ja ja en als we nu deze vragenlijst bekeken hebben en je zou er een cijfer aan moeten geven van 0 tot 10. Waarbij 0 wil zeggen dat ie totaal niet aansluit bij je dagelijks leven en 10 wil zeggen dat ie perfect aansluit bij het dagelijks leven. Wat voor cijfer zou je deze vragenlijst dan geven?
D7	Ja tussen de 8 want dat hebben ze hier ook wel gevraagd over de pijn zeg maar die zit toch wel tussen de 8 en de 10 want die is af en toe echt verschrikkelijk hoor.
A	Ja
D7	Dan moet ik echt uhh met zitten al...
A	Ja maar nu vraag ik het niet zo zeer over de pijn maar als je de vragenlijst een cijfer zou moeten geven. Dus in hoeverre vind je dat de vragenlijst goed aansluit.
D7	Ja dat ik daar in mee kan?
A	Ja en een 0 wil zeggen dat deze vragenlijst helemaal niet aansluit bij de problemen waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt en een 10 wil zeggen dat ie
D7	Alles kan eigenlijk? Ofja
A	Dat wil zeggen dat de vragenlijst perfect is dat er geen vragen in weg moeten dat er alle vragen die er in staan precies goed gesteld staan. Wat voor cijfer zou je deze vragenlijst dan geven?
D7	Nou ik vind dat ze wel goed opgesteld is dat ze wel goed overeen komt dus een 8 of een 9 mag het wel zijn.
A	En hoe zou het dan van die 8-9 nog een 10 kunnen worden, wat mis je er dan nog is wat zou er beter aan kunnen?
D7	Nou dat zou ik eigenlijk niet kunnen zeggen van mij mag het ook een 10 zijn want het is eigenlijk allemaal goed. Ja wat ik gelezen heb sluit allemaal aan bij wat ik heb zeg maar.
A	Ja ja nee dat is duidelijk

D7	Dus van mij mag je ook een 10 opschrijven hoor haha. Maar een 10 dat is toch wel heel veel haha maar uhh het is voor mij perfect.
----	---

A= Patrick Verhagen

D8= Deelnemer 8

Spreker	Gesproken tekst
A	Dan mag je dadelijk eerst gaan starten om wat te vertellen over je beweegcontext. Dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen. Hoe vaak doe je dat, hoe lang doe je dat en wat voor problemen geeft dat eventueel met de knie. En dan mag je de hele week gaan doorlopen dus dan mag je starten op de maandagochtend en uiteindelijk eindigen op de zondagavond.
D8	Oke uhmmm daar moet ik even goed over nadenken. Op de maandagochtend start ik met mijn kleindochter opvangen. Uhm dat gaat eigenlijk redelijk goed als ik maar niet teveel op en neer moet gaan liggen lopen. Uhm dan moet ik straks de oudste weer van school halen. Dat is ook weer ver lopen en in en uit de auto. Ik merk dan wel s'avonds dat ik dan wel weer genoeg gedaan heb. Dus ik ga dan niet nog poetsen. Ja koken gaat dan nog, maar daar ligt dan wel de grens .uhh dat heb ik eigenlijk heel de dinsdag hetzelfde verhaal. Op de kleindochter passen de kleinzoon halen uhh soms loop ik naar de winkel. Als ik een goede dag heb dan pak ik de buggy en breng ik hem weg. Dan ga ik van daaruit boodschappen doen en weer terug. Maar meer moet ik dan ook echt niet doen op die dag. Dus huishouden blijft liggen op die dagen. Uhhh woensdag heb ik eigenlijk niks. Dan hebben de kleinkinderen niks dus dan pak ik gewoon een rustdag of als ik een goede dag heb het huishouden erbij. Ja ik moet echt per dag kijken wat kan ik gaan doen uhhh. Donderdag is maar net zoals de dag loopt, dat is eigenlijk vrijdag en zaterdag ook. Zaterdag, zondag hebben we wat meer te doen omdat we dan activiteiten ja in het sociale gebied hebben. En dan per dag kijken van ja wat kan ik wel en wat kan ik niet doen
A	Ja ja

D8	Kijk als het heel intensief is met poetsen. Stofzuigen, dweilen alles achter elkaar ja dat gaat gewoon niet. Dat moet ik niet doen.
A	Nee nee en zijn er dan bepaalde activiteiten waarvan je zegt daar krijg ik echt last van? Of dat gaat moeilijk met mijn knie
D8	Vooraf bukken op de hurken zitten kan ik sowieso al niet. Dus alles wat laag is daar heb ik problemen mee. Uhm ik merk zelfs met stofzuigen, die beweging die je dan op en neer maakt, op een of andere manier maak je toch stappen en dat is al best belastend.
A	Ja
D8	Ik weet niet hoe ik dat uit moet leggen maar het is heel raar hoe ik dat ervaren heb.
A	Zijn er ook bepaalde handelingen of activiteiten die je voorheen wel altijd deed, maar die je nu vanwege de problemen met de knie niet meer gaan?
D8	Nou ik zeg bukken, door de knieën gaan dat probeer ik te voorkomen in ieder geval om dat niet te gaan doen.
A	Ja zijn er zo ook nog dingen die je graag zou willen doen maar die niet meer gaan vanwege de knie problemen?
D8	Ja dat is dansen, ik zou best wel weer willen gaan dansen maar ik durf het op het moment nog niet.
A	Nee dat is duidelijk, dan hebben we in ieder geval vast een beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet. En dan gaan we eerst eventjes de vragenlijst doornemen
D8	Ja
A	Dan mag je dadelijk starten bij de eerste vraag bij het kopje symptomen en dan eventjes gaan vertellen, herken je die vraag eigenlijk en past dat binnen je eigen beweegcontext, sluit die aan bij je eigen beleving.
D8	Uhh ja de knie gezwollen uhh soms wel zeker in de zomer houd ik wat meer vocht vast. Dus die vraag herken ik zeker wel
A	Ja

D8	Dus ik denk dat ik daarom ook minder bewegingsvrijheid heb ooit. Een knarsend gevoel uhhh vooral als ik hier moet bewegen. Als jij hem beweegt dan voel ik hem knakken en kraken, maar niet zo met lopen
A	Ja ja
D8	Dat kan ik niet zo zeggen
A	Dus dat herken je alleen in specifieke situaties dan?
D8	Ja ik herken hem wel maar ik kan niet zeggen dat ik met het lopen of iets anders merk. Wel er doorheen zakken. De knie vast bleef steken of op slot... nee ik herken de vraag wel omdat ik met mijn meniscus problemen gehad heb toen had ik het wel erg dan schoot hij echt op slot maar dat heb ik nu niet
A	Nee
D8	Ik heb geen slotklachten. Uhhh de knie strekken kan ik niet helemaal, dus dat herken ik wel want daar zijn we hier ook mee bezig dat ie uhhh. De knie helemaal buigen kan ik wel. En dat herken ik ook dus
A	Ja, dat geeft dus ook geen problemen?
D8	Nee de knie buigen, de knie strekken wel.. uhm gewrichtsstijfheid herken ik ook wel dat gaat met name smorgens ooit en als ik heel veel gedaan heb. Als ik de dag ervoor veel gedaan heb dan is het opstaan ook heel anders dan dat ik gewoon rust heb gehouden dan is ie wat meer stijf. En het weer heb ik het idee dan, maar dat denk ik wel dat dat er wat mee te maken heeft. Uhhh in de loop van de dag, ja gewoon ik heb altijd een beetje opstartproblemen. Als ik gezeten heb, ik ben ook altijd heel voorzichtig met het opstaan. Dan loop ik eerst een stukje van het gaat wel of het gaat niet.
A	Dus dat herken je eigenlijk wel?
D8	Ja dat herken ik heel goed. Pijn aan de knie vind ik lastig te zeggen want ik heb nu een week geen last gehad, of in ieder geval minimaal en de laatste dagen weer wel dus het is wel een hele herkenbare vraag. Maar wel heel moeilijk in te schatten. Draaien op een belaste knie hoef ik niet te doen, dus dat herken ik wel.
A	Dat geeft meteen problemen?

D8	Ja dat is meteen een probleem. De knie helemaal strekken kan ik ook niet, helemaal buigen wel dus. Lopen op een vlakke ondergrond dat gaat redelijk, gaat goed. Uhh trap op en aflopen dat heb ik gisteren weer gedaan maar dat is minimaal. Dat moet ik ook echt heel voorzichtig doen. Ik merk dat ik trede voor trede pak en zo naar beneden loop
A	Ja
D8	Ik moet wel zeggen dat ik nu wel... eerst deed ik echt voetje voor voetje en gisteren heb ik wel geprobeerd om gewoon naar beneden te lopen. En dat lukt dan wel een paar treden maar dan stop ik er weer mee omdat ik het eng vind dat ik er doorheen schiet maar het gaat beter. Snachts in bed herken ik ook haha maar dat is wel heel verschillend. Net als ik dan zo in het weekend best veel gedaan heb dan heb ik gewoon pijn
A	Ja maar dat is dus afhankelijk van hetgeen wat je gedaan hebt?
D8	Ja dat is afhankelijk van wat ik gedaan heb ja ooit dan kan ik steken krijgen en dan ga ik verliggen en is het over. En een andere keer denk ik van nou heb ik echt teveel gedaan en dan blijft het steken.
A	Ja
D8	Maar zitten of liggen gaat goed. Liggen is afhankelijk van wat ik gedaan heb. Want dat merk ik ook met strekken. Als ik veel gedaan heb dan krijg ik hem bijna niet recht en dan gaat liggen ook een probleem worden om echt een houding te vinden
A	Ja ja
D8	Rechttop staan... als ik maar niet te lang sta.
A	Dus daar zit een duidelijk verschil in... in tijdsduur?
D8	Ja
A	En dat staat dan bijvoorbeeld niet in de vraag vermeld. Mis je dat dan ook of zou dat dan anders mogen voor je gevoel?
D8	Ik denk dat daar wel een tijdsduur aan mag ja dat je daar uhhh. Ja rechttop staan ik kan best wel rechttop blijven staan maar als ik een paar uur achter een aanrecht gaan staan en ik moet koken ja dan moet ik al bewegen voor mijn gevoel

A	Dan wordt het al een probleem?
D8	Ja dat wordt dan een probleem want als ik dan aanloop niet de slotklacht maar wel die stijfheid weer.
A	Ja
D8	Dus ik denk dat daar wel een tijdsduur bij mag. En ik kan ook niet stil staan dat zegt mijn man altijd haha ik kan niet uhh ja de belasting van de knie dan. De trap aflopen gaat wel veel vragen dubbel want dan krijg je nu weer trapaflopen
A	Ja kijk in die eerste vragen gaat het met name over de pijn en dit gaat over hoeveel
D8	Functie.. aaaah
A	Ja
D8	Ik probeer het te vermijden de trapaflopen en oplopen. Als het niet hoeft dan ga ik het ook niet doen
A	Ja dus je gaat er op een andere manier mee om als het ware?
D8	Ja ik maak echt keuzes. Gisteren bijvoorbeeld in de winkel waar ze ook nog een bovenverdieping hebben dan denk ik ja dat kan ik wel doen maar daar heb ik eigenlijk niks aan want daar heb ik mezelf mee want ik moet nog een stuk naar de auto lopen. Dat soort dingen doe je dus niet meer. Dus dan wordt je daar wel in beperkt in de dingen die je doet. Dat is met trapaflopen en oplopen inderdaad. Nou opstaan uit een stoel heb ik geen problemen alleen met het aanlopen dus. Ik moet even kijken hoe die dan terugpakt. Uhh ja opstaan uit de stoel dat gaat goed, ja staan wat ik al zeg ik ja ik probeer ja ik vermijd heel veel.
A	Ja
D8	Ik doe het wel maar eigenlijk denk ik overal over na van wat ga ik nu doen. Wat heb ik vandaag gedaan en ja je gaat er anders mee om je bent bewuster. Je moet wel. Uhh bukken naar de grond iets oprapen van de grond ja dat wordt moeilijk. Want ja ik kan wel bukken maar ik kan niet door mijn hurken dus ooit dan sta ik echt te stuntelen. Lopen op vlakke ondergrond. Op goede dagen gaat dat gewoon goed en probeer ik het ook wel. In en uitstappen uit de auto dat is wel een goede. Uhh ik heb het idee dat ik altijd moet draaien dat ik hem

	ga verdraaien dus ik moet goed opletten met uitstappen. De deur goed open kan doen en dat kan niet altijd op parkeerplaatsen dus dan moet ik echt gaan draaien om er uit te komen
A	Ja dus als de auto's uhhmm maar weinig ruimte heeft dan is dat lastig voor je?
D8	Ja maar dan moet ik wel zo uitstappen en daar heb ik wel moeite mee moet ik zeggen. Omdat ik dat eng vind van hoe zet ik hem nu neer want je draait hem dan nogal snel verkeerd.
A	Ja
D8	Ja winkelen heb ik heel veel last van haha. Nee winkelen gaat opzich goed alleen ik moet meer gaan zitten. Ik kan niet meer heel de dag de stad in bijvoorbeeld. Wat ik voorheen wel deed gewoon lekker stadten en weer doorgaan ja dat gaat niet
A	Je heb wat meer rust nodig dus als het ware?
D8	Ja en op een gegeven moment ook gewoon zeggen klaar. En niet verder gaan. Dat is voor mijn best een belemmering moet ik zeggen, dat ben ik niet gewend. Sokken kousen aantrekken denk ik bewuster over na of ik ga zitten maar het gaat wel
A	Ja
D8	Uhh opstaan vanuit bed, ja ik heb een heel hoog bed dus dat scheelt. Want uhh ik moet bijvoorbeeld niet op een luchtbedje gaan liggen want dan heb ik wel echt een probleem met opstaan. Want als ik een laag bed heb dan merk ik ook wel dat ik vanuit dieper moet opstaan en dan heb ik er meer moeite mee. En mijn eigen bed daar kan ik mijn been over de rand gooien en dan kan ik gaan staan. Dus dat is heel makkelijk. Sokken kousen uit uhh aantrekken ja dat is eigenlijk ook gewoon. In bed liggen in principe gaat dan ook goed tenzij ik een drukke dag gehad heb.
A	Ja ja maar dan ligt het meer aan hetgeen wat je allemaal gedaan hebt dan het in bed liggen?
D8	Ja nee want op bed liggen opzich gaat goed en ik kan niet zeggen dat ik er nu nog wakker van wordt dat was voorheen ooit wel van ohh ik heb verkeerd

	gedraaid dan word je wakker, maar dat heb ik dus niet. Als ik eenmaal slaap word ik niet wakker.
A	Nee
D8	In bad of uit de douche gaan. De douche gaat goed. Uit bad is echt eng ooit dan uhh bang om uit te glijden maar ook bang om de stap te nemen want het is diep. Wij hebben best een hoge rand en ik vind dat uitstappen moeilijk. Dus dat doe ik bijna nooit meer. Ja zitten... zitten heb ik eigenlijk geen problemen mee, zitten opstaan van een toilet als ie niet te laag is gaat het goed
A	Dus ook daar maakt het uit hoe hoog ie is net als bij het bed?
D8	Ja dat merkte ik laatst ook dan heb je weer die oude toiletten die lager zijn en dan moet ik ook echt nadenken ook met gaan zitten want een man hoeft maar de wc-bril omhoog te laten staan en ik hoef dat niet in de gaten te hebben en dan maak ik echt een schokje dan kan ik echt uhhh daar kan ik echt problemen mee krijgen
A	Ja ja
D8	Uhhh zwaar huishoudelijke uhh zware dozen tillen uhh nou die doe ik eigenlijk al niet meer de echt zwaar huishoudelijke taken.
A	Nee
D8	Dat laat ik meestal over aan een ander. Want ik til wel, met name de kleinkinderen maar dat merk ik ook wel. Aan de rest van mijn lijf dat ik daar last van krijg
A	Daar krijg je last van?
D8	Ja dan komt er ook teveel druk op dus dat probeer ik ook niet te doen. Lichte huishoudelijke werkzaamheden ja dat gaat redelijk. Ja matig het is net dag afhankelijk. Ik denk dat als ik zo'n dag als vandaag dat ik al opsta dat ik zoiets heb van ja dat voelt niet fijn ja dan moet ik niet nog een keer gaan stofzuigen/dweilen.
A	Ja dus dan houd je er als het ware al rekening mee?
D8	Ja dan houd ik er al rekening mee ja dus als je het dan over dagelijks functioneren hebt dan heb ik daar last van ja.

A	Ja
D8	Een ander zou zeggen van ik pak de stofzuiger wel en ik denk dat doe ik morgen wel.
A	Ja ja
D8	In vrije tijd en sport. Op mijn hurken zitten gaat niet, hardlopen daar hoef ik niet aan te denken daar ga ik niet aan beginnen. Springen ook niet, draaien al zeker niet en knielen ook niet. Dus eigenlijk in heel het functioneren in vrije tijd en sport daar heb ik overal last van
A	Dus dat herken je heel duidelijk?
D8	Ja dat herken ik heel duidelijk. Kwaliteit van leven. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Elke dag wel een keer, je denkt er ook elke dag aan natuurlijk.
A	Zeker als je er zo bewust op let wat je allemaal wel en niet kan doen?
D8	Ja manier van leven... ja zeker ja dat heb ik zeker wel gedaan om de knie te ontzien
A	Ja
D8	Sowieso al door niet meer te gaan werken in ieder geval niet buitenshuis te gaan werken want dat gaat gewoon niet. Tenminste niet wat ik gedaan heb. Dus ja behoorlijke aanpassingen ja
A	Ja
D8	In welke mate kun je op de knie vertrouwen, ja niet en zeker nu niet na de behandeling. Want het is bij mij elke dag maar afwachten dat was het eigenlijk al een beetje
A	Ja
D8	Hoe groot zijn de problemen in zijn algemeen. Ja ik denk dat ik wel zeer groot kan zeggen, want uhh ja
A	Het heeft een grote impact op je leven?
D8	Ja

A	Dan hebben we alle vragen nu gehad. En als je dan nog eens naar de vragenlijst kijkt, zijn er dan vragen waarvan je zegt van nou dat herken ik helemaal niet of ik snap niet waarom deze vraag erin staat?
D8	Eigenlijk ben ik zo niks tegen gekomen waarvan ik zeg van ik snap niet waarom die erin staat..... ik herken me eigenlijk overal wel in moet ik zeggen
A	Zijn er bepaalde vragen of uhh dingen in het dagelijks leven waarvan je zegt daar loop ik tegenaan maar dat mis ik bijvoorbeeld in de vragenlijst?
D8	Qua werk... als je uhh nou werk ik dan niet maar hoeveel last je hebt tijdens je werk en of daar misschien iets aan aangepast kan worden.
A	Ja ja
D8	Die mis ik wel ja
A	Die zou je er wel graag in willen zien?
D8	Ja je ziet natuurlijk wel het dagelijks leven maar het een is het ander niet want iemand die op kantoor zit zal misschien makkelijker door kunnen werken als iemand zoals ik die in de horeca zat
A	Ja dus daar zit wel duidelijk verschil in, goed punt. En als je dan een cijfer moet geven aan deze vragenlijst in hoeverre dat ie aansluit bij je eigen beweegcontext bij je eigen dagelijkse leven op schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 wil zeggen dat ie totaal niet aansluit en 10 wil zeggen dat ie eigenlijk perfect aansluit dus dat de vragenlijst perfect is dat de vragen goed opgesteld zijn dat er verder niks in aangepast hoeft te worden. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D8	Uhhh ik denk dat ik wel een 8 zou geven. Ik vind hem wel heel duidelijk.
A	En hoe zou het van die 8 een 9 of een 10 nog kunnen worden? Wat zou er dan beter aan kunnen?
D8	Uhh inderdaad wat ik net zeg van dat werk, meer werkgerelateerd denk ik ook uhhh misschien er staat huishoudelijke taken misschien nog iets meer specificieren ja want een huishoudelijke taak strijken vind ik anders dan heel mijn huis gaan poetsen. Ja in welke mate en hoeveel kun je dat doen en hoe lang houd je het vol
A	Ja daar zit verder geen maat in inderdaad, dus dat mis je ook wel?

D8	Ja je kunt het wel of je kunt het niet, daar zit bij mij wel iets tussenin.
A	Ja
D8	Ik kan het wel maar ik moet het verdelen
A	Ja ik kan het minder lang of ik kan het minder vaak?
D8	Ja
A	Nee dat is duidelijk. Heb je verder zelf zo nog aanvullingen
D8	Uhhh nee zo niet, wat ik net zei

A= Patrick Verhagen

D9= Deelnemer 9

Spreeker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext. Dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen en hoe vaak doe je dat, hoe lang doe je dat en uhh geeft dat problemen met de knie ja of nee en dan mag je dadelijk starten op de maandagochtend en dan als het ware heel de week gaan doorlopen en dan eindigen bij de zondagavond?
D9	Op dit moment?
A	Ja
D9	Ik ben nu gepensioneerd. Maar voorheen heb ik tot mijn 72 ^e gewerkt.
A	Ja
D9	En uhh in het campingleven dus alles wat daarbij komt kijken heb ik gedaan. Van smorgensvroeg tot savonds laat.
A	Ja
D9	En dat 7 dagen in de week.
A	Ja en wat voor activiteiten moest je dan allemaal doen? Wat voor handelingen

D9	Uhh het zwembad onderhouden, kantoorwerk uhhh snoeien, ja eigenlijk alles wat daarbij komt kijken.
A	Ja ja en nu op dit moment?
D9	Ben ik aan het rusten.
A	Ja en hoe ziet je gemiddelde dag er zo'n beetje uit? Wat doe je allemaal?
D9	Even kijken ik ging tot 2 maanden terug sochtends om 7 uur zwemmen.
A	Ja
D9	Maar toen kreeg ik last van de linkerknie en toen ben ik daar mee gestopt. En naar aanleiding daarvan ben ik hier gekomen
A	Ja ja en zijn er zo nog meer handelingen of activiteiten die je problemen met de knie geven?
D9	Lopen hè
A	Ja
D9	Ik ben 3 weken op vakantie geweest naar Gran Canaria toen kon ik geen stap meer zetten
A	Ja
D9	Ik zak ook af en toe door mijn knie mijn linkerknie
A	Ja, dan had je het gevoel dat je daar de controle niet meer over had?
D9	Nee
A	Hè dus dat lopen, zwemmen geeft problemen, zijn er zo nog meer dingen waarvan je zegt dan krijg ik last van mijn knie?
D9	Nee verders niet
A	Zijn er zo nog activiteiten waarvan je zegt van die vond ik vroeger heel leuk om te doen of die deed ik graag, maar die nu niet meer gaan?
D9	Tennissen
A	Ja tennis ja
D9	3,5 jaar terug kreeg ik voor het eerst aan mijn rechterknie problemen

A	Ja
D9	En toen ben ik acuut gestopt met tennissen
A	Ja
D9	Dat is wel jammer
A	Dat gaat niet meer inderdaad dan?
D9	Nee
A	En naast het tennis zijn er dan nog andere dingen waar je mee gestopt bent, die minder goed gaan?
D9	Ja lopen hè, lopen. Ik liep eerst 1 tot 2 uur per dag en dan ging ik door de bossen, maar dat zit er niet meer in.
A	Nee, dat gaat niet?
D9	Op dit moment niet nee
A	Gaan we even de vragenlijst erbij pakken. En dan mag je dadelijk gaan starten bij de eerste vraag bij het kopje symptomen en dan mag je dadelijk aangeven of dat je de vraag herkend of dat het herkenbaar is. Het antwoord op de vraag maakt me niet zo heel veel uit of het nu veel of erg veel is of gering, maar het gaat er met name om herken je de vraag en vind je de vraag goed en duidelijk gesteld.
D9	Moet ik dan de vraag ook hardop zeggen
A	Ja ja
D9	Was uw knie gezwollen, regelmatig en voortdurend dan
A	Ja ja dus dat herken je wel?
D9	Ja, heeft u een knarsend gevoel in de knie.... In de linkerknie zeer zeker, vaak. Gebeurde het ooit dat uw knie vast bleef steken, ja ook dat klopt. Kon u uw knie helemaal strekken? Ja dat wel.
A	Dus dat geeft eigenlijk geen probleem?

D9	Nee.... Kon u de knie helemaal buigen? Dat wel maar hij is vrij stijf. Dan... ja zeer zeker ja veel bij 6. 7.....als ik gezeten heb dan heb ik er meer last van dan als ik loop
A	Ja ja
D9	Dan de pijn. De laatste maanden zeer zeker
A	Ja dus je merkt dat daar wel echt een verschil tussen zit?
D9	Ja.... Draaien op de belaste knie, linkerknie zeer zeker rechterknie iets minder.
A	Ja
D9	Daarbij wil ik wel zeggen dat ik al geruime tijd voltaren smeer
A	Ja oké
D9	En dat helpt bij mij
A	Dus dat geeft wat verlichting?
D9	Ja ja
A	Ja
D9	De knie helemaal buigen dat gaat goed
A	Daar heb je ook geen pijnklachten bij?
D9	Nee. Vlakke ondergrond lopen dat gaat goed. Traplopen niet en met de trap afkomen heb ik er meer last van als naar boven
A	Dus daar zit ook een duidelijk verschil in?
D9	Ja daar zit een duidelijk verschil in
A	Maar dat herken je duidelijk dat dat pijnklachten kan geven?
D9	Ja. Snachts in bed heb ik er helemaal geen last van. Zitten of liggen, als ik opsta na het zitten wel.
A	Ja maar het zitten zelf? Gaat goed?
D9	Ja ja rechtop staan ja eigenlijk niet. Dan krijgen we traplopen
A	Ja en als je langere tijd rechtop moet staan? Hoe gaat het dan?

D9	Nee daar heb ik geen last van
A	Als je bijvoorbeeld op een feestje staat dan kun je dat prima volhouden? Dat geeft geen klachten?
D9	Ja..... trapoplopen ja dan heb ik er veel last van, minder als naar beneden komen. Opstaan vanuit een stoel dan heb ik er matig last van. Staan geen last. Bukken naar de grond of iets oppakken van de grond geen last
A	Nee nee dus dat herken je ook niet?
D9	Nee... lopen op een vlakke ondergrond ook geen last van. Instappen uitstappen uit de auto, niet echt.
A	Nee
D9	Winkelen dat doe ik nooit
A	Nee daar geef je niks om haha?
D9	Daar heb ik een hekel aan
A	Dus dat geeft ook geen problemen?
D9	Dat geef geen problemen haha
A	Dat vermijd je sowieso al?
D9	Sokken kousen.... Matig. Opstaan uit bed geen probleem. Sokken kousen aantrekken ook geen probleem. In bed liggen ook geen probleem. In of uit bad of douche heb ik ook geen probleem. Zitten.... Op het moment dat ik zit geen probleem maar wanneer ik opsta...
A	En je moet aan de gang komen dan geeft het wel problemen?
D9	Ja dan geeft het wel problemen. Gaan zitten of opstaan van het toilet dat geeft geen problemen. Zware huishoudelijke activiteiten... nou dat hoef ik niet te doen, dat wordt gedaan.
A	Maar dat doe je sowieso al niet of doe je dat vanwege de problemen met de knie niet?
D9	Normaal had ik daar ook geen problemen mee. Licht huishoudelijk werk, koken/stoffen.. koken doe ik ook bijna niet, geen probleem

A	Nee nee, maar het is geen probleem omdat je het bijna nooit hoeft te doen of omdat het sowieso geen problemen met de knie geeft?
D9	Daar heb ik geen problemen mee. Ook al zou ik het moeten doen
A	Dan zou het gewoon prima gaan?
D9	Ja dat lukt goed. Functioneren in vrije tijd en sport..... Op de hurken zitten dat geeft problemen, matig. Hardlopen dat doe ik nooit, sowieso al niet.
A	Ja maar dat gaf ook problemen dan denk ik he met het tennissen?
D9	Ja daar met het tennissen had ik het wel en meestal met het draaien van gewrichten
A	Ja het wisselen van richting ja?
D9	Ja dat was het probleem. Springen ik spring nooit
A	Nee
D9	Draaien op een belaste knie ja dat was een probleem. Knielen heb ik altijd veel problemen mee gehad
A	Ja ja
D9	Maar dat heb ik eigenlijk heel mijn leven al
A	Ook van jongs af aan al?
D9	Ja.... Kwaliteit van het leven, hoe vaak wordt u aan de knie herinnerd, op dit moment valt het mee, maar afgelopen maanden was het echt wel elke dag.
A	Ja ja
D9	Dat ik ook geen stap meer kon zetten
A	Ja dus dat wisselt ook steeds dan? Afhankelijk van wat je doet of gedaan hebt dan?
D9	Ja..... heeft u uw manier van leven veranderd om de knie te ontzien? Volkomen veel ja.... Ik
A	Ja dus dat zijn echt dingen waarvan je zegt dat heb ik echt aangepast

D9	Ja jammer genoeg... kun u op uw knie vertrouwen... uhhh wat bedoelen ze daarmee
A	Hè die vraag gaat erover dat die vertrouwen een probleem kan zijn met de knie. Hè dus als je er bijvoorbeeld regelmatig er doorheen zakt of dat je ergens staat en je kunt geen stap meer zetten dan kan ik me voorstellen dat je minder vertrouwen in je knie hebt.
D9	Ja
A	En daar gaat die vraag eigenlijk over
D9	Ja dat is grotendeels... ja..... hoe groot zijn de problemen met de knie in zijn algemeen, ja het is een groot probleem
A	Ja dus het is heel bepalend in je leven?
D9	Ja ik kan niet meer wandelen op het moment
A	Ja ja
D9	En dat hebben we heel veel gedaan dus
A	Ja dus in die zin heeft het wel echt een grote impact in je leven dan?
D9	Ja
A	Dat waren alle vragen
D9	Dit is ie dan denk ik hè
A	Ja dan heb ik nog een aantal losse vragen. Als je nu deze vragenlijst door hebt genomen, zijn er dan vragen die ontbreken in deze vragenlijst, zijn er problemen in het dagelijks leven die je niet terug ziet komen in deze vragenlijst?
D9	Nee niet echt
A	Zijn er vragen in deze vragenlijst waarvan je zegt die zijn overbodig of waarvan je zegt ik snap niet dat ze er in staan>
D9	Dat kan ik ook niet zeggen
A	Je kunt ze allemaal wel een beetje plaatsen?
D9	Ja ja

A	Als je dan de vragenlijst een cijfer zou moeten geven op schaal van 0 tot 10. 0 wil zeggen dat de vragenlijst totaal niet aansluit bij de problemen in je dagelijks leven en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit bij de problemen die je in het dagelijks leven ervaart. Wat voor cijfer zou je dan geven aan de vragenlijst?
D9	Nou dan zou ik een 10 geven ik vind hem goed
A	Ja ja dus er zijn geen dingen waarvan je zegt dat kan beter of moet anders
D9	Nee niet echt
A	Ja ja dat is duidelijk.

A= Patrick Verhagen

D10= Deelnemer 10

Spreker	Gesproken tekst
A	Dan mag je dadelijk eens gaan vertellen wat je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen. Ehm dat is dus heel erg breed dus alles wat naar voren komt op het gebied van bewegen mag je benoemen. Hoe vaak doe je dat, hoe lang doe je dat, geeft dat eventueel problemen met de knie ja of nee. En dan mag je de hele week gaan doorlopen, dan mag je starten op de maandagochtend en uiteindelijk eindigen op de zondagavond.
D10	Oké, dus ik ga nu beginnen?
A	Ja
D10	Wat ik smaandags sochtends doe is vooral uhhh... gedeeltelijk huishoudelijk wat ik thuis heb.
A	Ja
D10	Wij zijn thuis agrarisch ik werk wel ooit achter mee, maar het is ik deel mijn week wel heel erg in. Om het allemaal klaar te krijgen laat ik het zo zeggen
A	Ja

D10	Ik heb smaandags vooral huishoudelijk wat ik al zeg, maar ook in de stal help ik dan mee. Ik zit ook met de kinderen, dat ik moet zorgen dat die het huis allemaal uit zijn.
A	Ja
D10	Dat is ook wel een stukje wat ik belangrijk vindt. Ook al zijn ze al op leeftijd want ze zijn ook al 20, 18 en 17 maar dan nog meen ik dat ik dat moet doen
A	Ja
D10	Haha. Verder ja een stukje administratief doe ik ook nog, ook smaandags. En dat gaat eigenlijk wel heel de week zo door.
A	Ja
D10	Verder uhh heb ik uhh af en toe dat ik dagen help bij een zus van mij. Die heeft een pluktuin, daar doe ik eigenlijk meer het serveren en dat is ook heel veel lopen hè
A	Ja
D10	Dus thuis, thuis is het natuurlijk heel gevarieerd. Met lopen met tillen met zitten, dus dat is wel ooit een dingetje. Vooral met waar ik dan moeite mee heb dat is eigenlijk het zitten op kantoor.
A	Ja
D10	En dan weer gaan staan.
A	Juist het aan de gang komen weer?
D10	Het aan de gang komen ja en in de auto. Als ik dan een uur heb gezeten dan moet ik er uit hè
A	Ja ja
D10	Dus dat is wel vervelend maar verder als ik uit bed ga bijvoorbeeld ook, maar het is overdag heb ik er weinig last van als ik maar aan de gang blijf.
A	Ja, zo lang je bezig blijft gaat het goed?
D10	Ja maar als ik ga zitten en ik ga dan staan... maar dat is niet als ik 1 minuut zit, maar wel als ik al 10 minuten heb gezeten dan begint dat al

A	Ja
D10	Ja
A	En zodra je dan weer langer in beweging bent gaat dat ook weer beter?
D10	Ja meteen als ik smorgens op ben en ik ben even beneden dan is dat over
A	Ja
D10	Als ik eigenlijk de trap af ben dan gaat het al beter, zal ik maar zeggen
A	Ja, zijn er dan ook bepaalde handelingen of activiteiten die je vermijdt of niet meer doet? Die je voorheen wel altijd deed
D10	Ja vooral mijn sport, ik heb altijd heel erg veel gesport.
A	Ja
D10	En op een gegeven moment deed ik 2x per week hardlopen.
A	Ja
D10	En uhh dan had ik een hele tijd last van mijn linkerknie vooral en uhh omdat wij de kloof wilden gaan lopen zal ik maar zeggen. Daar was ik bang dat dat niet meer zou lukken, dus ik dacht ik ga eerst naar de orthopeed, kijken wat ik kan doen dat ze foto's maken. Dat ik een stukje van de meniscus weg kan laten halen, dat heb ik vaker gehad.
A	Ja ja
D10	Dat het over is, maar toen kreeg ik eigenlijk best slecht nieuws, met het gevolg dat ik uhh mijn kraakbeen links helemaal weg wat en dat ik een prothese moest.
A	Ja
D10	Maar het hardlopen mocht ik dus ook al niet meer, dus dat vond ik wel heel moeilijk. Dat vond ik echt erg moet ik zeggen
A	Ja
D10	En uhh toen ben ik maar gaan spinnen en crosstrainen en dat gaat eigenlijk ook heel goed. Spinnen doe ik dan 2x in de week en dat gaat goed ook al is

	het niet echt mijn ding. Maar in ieder geval ja dat is de enigste belemmering dat ik heb, dat het pijn doet dat klopt. Maar daar kan je mee leren leven
A	Ja ja
D10	Maar dat zijn dingetjes waar je dan een stukje mee terug moet en dat vind ik dan wel moeilijk.
A	Ja dat je dat hardlopen dan niet meer kan doen? Dat is eigenlijk nog het zwaarste dan?
D10	Dat vind ik voor mij het zwaarste.
A	Ja
D10	En wandelen ook, dat deed ik eerst ook een paar keer in de week een uur zo savonds.
A	Ja
D10	Dat lukt me ook niet meer want dan heb ik de dag erna er echt last van.
A	Ja, dus dat zij wel dingen die je aangepast hebt in je dagelijks leven, om er voor te zorgen dat je in ieder geval minder last van de knie hebt?
D10	Ja
A	Dat is duidelijk dan hebben we een redelijk beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet. Dan pakken we eventjes de vragenlijst erbij. Dan mag je dadelijk starten bij de eerste vraag bij het kopje symptomen. En dan gaan we vraag voor vraag even doorlopen van herken je de vraag, is het herkenbaar voor je. Het specifieke antwoord of het nu regelmatig vaak of erg veel is ofzo dat maakt ... uhh daar ben ik niet zo geïnteresseerd in, het gaat met name om herken je de vraag, herken je dat dat problemen kan geven en is de vraag duidelijk gesteld of zijn er onduidelijkheden in de vraag.
D10	Zal ik gewoon beantwoorden met wat er staat hè, dat is voor mij net zo makkelijk
A	Ja
D10	Moet ik het ook voorlezen of lees jij het mee voor?
A	Lees maar even mee voor

D10	Oké mag ik voorlezen. Uhh was uw knie gezwollen? Uhm ja ja soms. Heeft u een knarsend gevoel ik uw knie een klikkende of andere geluiden gehoord? Ja soms, dat heb ik vooral met wandelen
A	Ja
D10	Of als ik door mijn knie ga dan knakt ie links. Gebeurde het dat uw knie even vast bleef steken of helemaal op slot zat? Ja soms ook.
A	De laatste tijd ook nog of herken je dat alleen van dat je een probleem had met de meniscus?
D10	Uhh de laatste tijd ook nog wel ja
A	Ja ja
D10	Kon de knie helemaal strekken, uhh ja ik kan hem nog wel strekken.
A	Ja
D10	Ja kan de knie helemaal buigen, dat is soms. Ik kan niet meer helemaal door mijn knie zal ik maar zeggen
A	Ja
D10	Echt op mijn knieën zitten
A	Dat je echt met je billen op de hakken kunt zitten?
D10	Dat lukt niet meer nee. Stijfheid hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid sochtends direct na het wakker worden? Uhh veel
A	Ja
D10	Allebei de kanten hoor
A	Ja dus dat geeft heel duidelijk problemen?
D10	Ja... hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid later op de dag na zitten liggen of rusten? Ja veel. Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie? Eigenlijk elke dag wel
A	Ja
D10	Niet altijd, maar wel elke dag. Welke mate van kniepijn heeft u de afgelopen week ervaren bij de volgende activiteiten. Ja draaien van de knie ja matig. Dat had ik gisteren nog toen had ik hem verdraaid.

A	Ja ja
D10	Met de traplopen en toen meteen
A	Toen wou je eigenlijk weer te snel omdraaien?
D10	Ja en toen dacht ik aaah
A	Dat gaf problemen?
D10	Ja de knie helemaal strekken ja matig. De knie helemaal buigen.... Ja uh matig, je doet het gewoon minder hè
A	Je vermijd het?
D10	Ja natuurlijk
A	Maar als je het wel zou moeten doen dan geeft het wel pijnklachten?
D10	Ja. Lopen op een vlakke ondergrond dat het ik eigenlijk gering, lopen op een vlakke ja. Lopen op een vlakke gering. Trap aflopen matig, snachts in bed heb ik er helemaal geen last van.
A	Nee dus dat herken je ook niet dat uhh?
D10	Maar dat scheelt ook wel dat wij een waterbed hebben, dat scheelt echt
A	Ja
D10	Als we op vakantie zijn heb ik er veel meer last van
A	Het is dus wel afhankelijk van de context, in welk bed je ligt
D10	Ja echt wel. Zitten of liggen matig. Rechtop staan.... Dat is matig eigenlijk ja. Functioneren in het dagelijks leven. Uhhh trapaflopen nee dat zeg ik uhh nee daar heb ik geen last van. Traplopen matig, opstaan uit de stoel erg veel, staan gering. Bukken naar de grond/iets oppakken van de grond uhh mmm gering. Lopen op een vlakke ondergrond matig. Instappen/uitstappen uit de auto erg veel. Uhh winkelen... uhh
A	Dat geeft geen problemen of?
D10	Hahaha jawel, maar dat is zo leuk. Ja als ik gewoon doorloop dan valt dat wel mee dus ik zeg matig
A	Ja

D10	Sokken aantrekken geen. Opstaan uit bed ja veel. Sokken kousen uittrekken ja geen eigenlijk. In bed liggen, geen. In bad of uit de douche gaan geen eigenlijk. Zitten/liggen ja tijdens het zitten niet maar met het opstaan wel
A	Maar tijdens het zitten zelf niet dus?
D10	Nee
A	Niet dat dat problemen geeft?
D10	Nee want als ik eenmaal zit niet dus dan zeg ik gering. Zitten gaan staan van het toilet dat is eigenlijk ook geen nee eigenlijk niet. Zware huishoudelijke activiteiten uhhh matig, lichte huishoudelijke activiteiten zoals koken eigenlijk gering maar dat is maar soms, dat is ook niet iedere dag hetzelfde.
A	Dat wisselt sterk?
D10	Ja
A	Is het dan afhankelijk van wat je allemaal al gedaan hebt of?
D10	Ja dat denk ik wel
A	Ja
D10	En ik denk ook wel dat nou is het misschien ook wel erger omdat ik bang ben dat ik teveel doe, dat dat een beetje psychisch is dat weet ik ook niet. Dat ik denk van..
A	Dat je dan extra voorzichtig bent?
D10	Ja dat denk ik wel ooit, normaal is dat niet zo. Functioneren in vrije tijd en sport. Op uw hurken zitten dat is uhm of dat ik dan knieklachten heb hè. Uhh ja veel, hardlopen dat kan niet meer, moet ik dan erg veel zeggen?
A	Ja
D10	Springen is ook erg veel, draaien op een belaste knie is dan ook erg veel. Knielen dat is dan ja tijdens het sporten dus dan moet ik ook zeggen veel
A	Ja ja
D10	Kwaliteit van het leven. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Ik denk voor mij uhhh elke week wel. Ik ben niet verhinderd maar wel in het hardlopen en dat doe ik 2x per week dus dat zeg ik iedere week wat dat uh...

A	Dat je er aan herinnerd wordt omdat je dat eigenlijk graag zou doen maar dat dat niet gaat?
D10	Ja dat vind ik wel echt moeilijk en vooral ook met staan ja dus eigenlijk wel elke dag hè. Met staan heb ik ook dus zeg maar elke dag
A	Ja
D10	Heeft u uw manier van leven veranderd? Ja uhhh matig. In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen. Ja totaal niet want als ik een onverwachte beweging maak dan dat doet ooit pijn hè.
A	Ja
D10	Hoe groot zijn uw problemen met de knie in het algemeen? Uhm ja ik denk tussen matig en groot in?
A	Ja dus het heeft best wel een impact op je leven dan?
D10	Ja ja voor mij wel want ik ben altijd een heel erge sporter geweest en dat beperkt mij ontzettend en dat vind ik wel heel erg
A	Ja dan hebben we alle vragen gehad, dan heb ik nog een aantal losse vragen. Als we nu de vragenlijst in zijn geheel doorlopen hebben, zijn er dan vragen waarvan je zegt ik snap niet waarom ze erin staan of ik herken het niet dat dat problemen met de knie zou kunnen geven?
D10	Nee ze zijn echt wel heel herkenbaar.
A	Ja
D10	Ik zou niet weten wat ik er bij moet zetten of er af moet halen
A	Nee dus er zijn ook geen vragen waarvan je zegt dat mis ik echt of dat geen mij in het dagelijks leven problemen maar die zie ik niet terug komen in de vragenlijst?
D10	Nou misschien mag het uhh misschien heeft er dat niks mee te maken maar psychisch wat het met iemand kan doen
A	Ja
D10	Dat denk ik wel dat het geestelijke een puntje mag zijn

A	Ja ja. Dat laatste stukje gaat een beetje over de kwaliteit van het leven, maar wat zou daar dan anders of beter aan kunnen?
D10	Nou dat weet ik niet maar wel een vraag van uhhh wat doet het emotioneel met jou of zoiets
A	Ja
D10	Ik denk dat dat bij veel mensen wel is hoor
A	Ja ja het is niet alleen een lichamelijke klacht het heeft ook op het mentale vlak heeft het heel veel impact
D10	Ja
A	En die impact is misschien nog wel vele malen groter dan het lichamelijke
D10	Ja de combinatie van denk ik. Maar verder vond ik het een prima lijst
A	Ja
D10	Niks mis mee
A	Als je deze vragenlijst een cijfer zou moeten geven van 0 tot 10 waarbij 0 wil zeggen dat ie eigenlijk totaal niet aansluit bij het dagelijks leven wat je hebt en een 10 wil zeggen dat ie eigenlijk perfect aansluit, dat de vragen prima opgesteld zijn dat er niks beter aan kan. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven>
D10	9
A	9 ja. Hoe zou het dan van de 9 nog een 10 kunnen worden?
D10	Ja de laatste vraag, het emotionele van mensen. Ik denk dat dat bij heel veel mensen wel is
A	Ja ja op het moment dat dat er in zou komen dan zou de vragenlijst echt helemaal perfect zijn?
D10	Dat zou ik dan wel zeggen ja
A	Ja ja nee dat is duidelijk, dan hebben we alle vragen gehad

A= Patrick Verhagen

D11= Deelnemer 11

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over wat je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen en uhh
D11	Fietsen, wandelen uhhh in de tuin dus uhhh met de schop graven en uhhh wat ik doe ik heb bij mijn huis een grote garage
A	Ja
D11	Een grote werkplaats heb ik daar ben ik heel veel bezig met dingen te maken, dus ik sta veel. Ik gebruik regelmatig mijn zit-sta stoel dat is een ding wat zeker is. En ja uhh een ladder de trappen op en de ladder. Dat doe ik af en toe wel ja, dus ik help mijn dochter met de verbouwing van de woning
A	Ja ja
D11	Dat is hun woning dus ik ben vrij actief
A	Ja en als je dus eens gaat kijken naar de de weekindeling van maandag tot en met zondag, hoe lang doe je dan bepaalde activiteiten hoe vaak doe je dat en welke geven problemen met de knie?
D11	Ja nou ik uhhh sta in principe 4-5 uur op een dag
A	Ja
D11	En dat geeft ook wel eens problemen. Ik moet ook verschillende keren de trap op en neer. Dat geeft ook problemen uhmm ja sommige handelingen op knieën liggen kan ik dus ook niet, dan moet er altijd een kussentje ofzo onder de knie, maar dat zijn in principe wel de hoofdzakelijke problemen
A	Ja ja, zijn er bepaalde activiteiten die je nu niet meer doet vanwege de knieproblemen die je voorheen wel altijd graag gedaan hebt?
D11	Ja ik wandel bijvoorbeeld, normaal liep ik altijd een kilometer of 5-6 zoiets, alleen ik kom nu niet verder dan 1,5 kilometer ofzo.
A	Ja ja

D11	Ja dan hebben we achterom een weggetje dat is nog iets van 1 kilometer, maar dat haal ik niet
A	Dat lukt dus niet meer?
D11	Nee dan krijg ik in ieder geval te veel last van mijn linkerknie
A	Ja
D11	Dus dat ja verder traplopen moet ik mee uitkijken ja uhh vooral naar beneden is pijnlijk en die klap op mijn knie steeds, dus we slapen beneden. Ik hoef in principe niet iedere dag naar boven. Maar op de zolder heb ik ook een trap waar ik wel eens omhoog moet voor het een en het ander
A	Ja ja
D11	Daar heb ik een hometrainer staan en noem het maar op. Ik probeer toch altijd even op te fietsen
A	Ja en dat gaat goed het fietsen?
D11	Dat gaat goed, ja als ik uhhh een paar keer oversla dan merk ik dat meteen. Dan nemen de problemen met de knie weer toe.
A	Dus vandaar dat je dat ook iedere dag probeert te doen?
D11	Dat probeer ik iedere dag te doen ja
A	Ja ja
D11	En anders pak ik de fiets als het een beetje knap weer is
A	Ja
D11	Dan fiets ik een stuk
A	Zijn er zo naast het wandelen en het traplopen nog meer dingen waarvan je zegt dat vermijd ik of ben ik anders uit gaan voeren?
D11	Ja ik ga toch meer zitten denk ik dan dat ik voorheen deed
A	Ja
D11	Ja dat is wel zo
A	Ja

D11	Als ik sta en dan na een tijdje geeft dat problemen, dan zoek ik de stoel, van dat soort dingen
A	Ja dat is duidelijk dan hebben we in ieder geval een redelijk idee van wat je in het dagelijks leven allemaal doet, dan gaan we eventjes de vragenlijst erbij pakken en dan mag je die dadelijk eventjes vraag voor vraag doorlopen en dan gaat het er mij met name om herken je de vraag, herken je dat het problemen kan geven met de knie. Uhhhm het antwoord of het nu nooit, zelden of soms is dat vind ik niet zo belangrijk maar het gaat er met name om is het herkenbaar deze vraag en vind je de vraag duidelijk gesteld of zou deze eventueel anders gesteld moeten worden
D11	Oké
A	Dan mag je dadelijk bovenaan beginnen en dan gaan we vraag voor vraag doorlopen
D11	Uhm knie gezwollen, ja. Uhm niet continu maar wel vaak.
A	Ja
D11	Ja ik heb een knarsend gevoel in de knieën. Ja
A	Dus dat herken je ook heel duidelijk
D11	Dat de knie op slot zit, ja wel niet vaak, soms. Uhhh kunt u de knie helemaal strekken, ja dat kan ik wel. Maar helemaal buigen kan ik niet. Kon u de knie helemaal buigen, nou niet helemaal, nee
A	Nee
D11	Ik kan hem niet helemaal buigen. Uhh smorgens direct na het wakker worden, behoorlijk dat ie stijf is.
A	Ja ja
D11	Uhm ja de stijfheid van de knie later op de dag is matig. Uhh
A	Ja dus dat is minder dan in de ochtend, dat is een verschil?
D11	Ja als ik snachts wakker wordt en ik moet er uit dan is ie helemaal stijf.
A	Ja
D11	Dat is aan beide zijden trouwens zo stijf

A	Ja
D11	Uhm pijn aan de knie nouja iedere dag. Draaien van de knie behoorlijk veel. De knie helemaal strekken in principe matig. De knie helemaal buigen dat is weer veel. Lopen op een vlakke ondergrond is gering, traplopen veel, snachts in bed eigenlijk hetzelfde, ik heb altijd een kussentje tussen mijn knieën
A	Ja, en dat doe je omdat het anders pijnklachten geeft?
D11	Ja als de knieën op elkaar liggen geeft dat pijn.
A	Ja
D11	Dus vandaar dat kussentje ertussen. Zitten of liggen uhhh ja wel in bepaalde houding, zitten in principe niet. Rechtopstaan is geen probleem. Trapoplopen gaat wel maar.... Opstaan vanuit een stoel daar heb ik geen moeite mee. Staan heb ik ook geen moeite mee. Bukken van de grond iets oppakken .. matig. Lopen op een vlakke ondergrond heb ik in principe geen last. Alleen als ik zou zeggen...
A	Ja
D11	Alleen als ik een lange afstand ga lopen dan veranderd het wel weer.
A	Dus met name de duur daarin is wel belangrijk?
D11	Ja
A	Hè er staat dan bijvoorbeeld ook niet in de vraag. Uhm zou je dat dan liever ook bij de vraag gesteld zien of bij de antwoordmogelijkheden?
D11	Ja ja bijvoorbeeld wel want dan heb je toch een probleem bij lange afstand.
A	Ja het is uiteindelijk wel afhankelijk van de afstand uhh als de afstand langer wordt dan uhh de uitkomst van de vraag veranderd dan naarmate de afstand langer wordt.
D11	Dan krijg ik erg veel pijn. Uhh winkelen nou ja kijk slenteren is niet erg is ook ja matig. Sokken kousen aantrekken daar heb ik geen moeite mee. Opstaan uit bed een beetje. Sokken kousen uittrekken ook niet. In bed liggen dat heb ik net al aangegeven.
A	Ja dus alleen als de knieën tegen elkaar aan liggen geeft dat problemen.

D11	Ja ja... uit bad of uit de douche gaan, daar moet ik toch wel mee uitkijken hoe ik daar uit stap met de douche. Zitten is geen probleem. Gaan zitten en opstaan van het toilet ook niet, want ik heb een verhoogd toilet.
A	Ja dus dat heb je eigenlijk al aangepast om het makkelijker te maken.
D11	Mijn schoonmoeder zei toen ik dat deed je moet de pot goed hoog zetten.
A	Ja ja en dan merk je ook dat dat makkelijker gaat?
D11	Ja ik heb er een hekel aan als de wc-pot erg laag is.
A	Ja
D11	Zwaar huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen de vloer schrobben, ja ik til wel veel, schrobben doe ik niet veel.
A	Nee
D11	Ik doe sommige dingen in het huishouden wel, stofzuigen. Lichte huishoudelijke activiteiten koken, stoffen nee daar heb ik geen last van.
A	Nee dat gaat gewoon allemaal prima?
D11	Ja dat gaat allemaal prima. Op de hurken zitten is slecht voor me, hardlopen dus ook. Springen doe ik helemaal niet
A	Nee
D11	Draaien op een belaste knie ook niet. En knielen dat doe ik ook niet met uhhh
A	Nee, dat gaf je net ook al aan hè, dat je er altijd een kussentje onder legt als je op de knieën gaat zitten.
D11	Ja, hoe vaak wordt u aan de knie herinnerd, nou in ieder geval elke dag. En uhhh om uw knie te ontzien, nou ik loop minder uhh
A	Ja
D11	Ik ga meer fietsen, ik ga in principe fietsen maar dat ik dan niet zwaar hoeft te trappen. Ik heb ook een fiets met uhhh nou goed een e-bike.
A	Ja ja
D11	En traplopen probeer ik toch, ik vermijd het niet maar ik loop toch op een bepaalde manier de trap op

A	Ja ja
D11	Ik moet bijvoorbeeld altijd aan de rechterkant lopen zodat ik goed steun heb
A	Zodat je altijd bij de leuning goed vast kunt houden?
D11	Naar boven gaat wel maar naar beneden dan moet ik goed vasthouden
A	Ja
D11	In hoeverre kunt u op uw knie vertrouwen? Uhh nou in hoeverre kunt u op uw knie vertrouwen ja dat probeer ik nooit uit
A	Ja, maar je herkend daarin niet dat vertrouwen in de knie een probleem zou kunnen zijn?
D11	Nou soms wel ja, ik heb uhh bijvoorbeeld bij mijn dochter hebben ze alle betonvloeren eruit gehaald en het zand, daar heb ik ook mee geholpen de riolering aan te leggen.
A	Ja
D11	En als het dan ongelijk is moet ik ontzettend oppassen hoe en wat ik ga lopen
A	Ja ja
D11	Dus dat is buiten ook zo, ze hebben een heel groot erf en ze zijn een beetje ruig dus er slingert van alles rond
A	Ja
D11	En uhh het is allemaal ongelijk dus dat vind ik een groot probleem.
A	Ja dan moet je echt ontzettend opletten?
D11	Ja dan moet ik echt ontzettend opletten met wat ik doe ja. Dus de problemen zijn wel behoorlijk in ieder geval. Ja. Nou uhhh de gewrichtsstijfheid later op de dag ow dat valt wel mee
A	Ja die vraag hebben we al gehad, volgens mijn hebben we ze allemaal al gehad
D11	Ow was dit al de laatste oké
A	Ja en als je nu zo de vragenlijst door hebt gelopen, zijn er dan uhh vragen waarvan je zegt ik snap niet dat deze erin staan of dat herken ik totaal niet?

D11	Nee nee dat heb ik niet
A	Je kunt de vragen allemaal wel plaatsen in principe?
D11	Ja ja
A	En zijn er dingen waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt die je niet terug ziet komen in de vragenlijst?
D11	Nouja wat ik zeg de ongelijkheid uhhh
A	Vlakke ondergrond staat er bijvoorbeeld wel in maar ongelijke ondergrond niet inderdaad
D11	Die staat er niet in nee
A	En zijn er zo naast dat nog meer vragen waarvan je zegt dat zou er eventueel nog wel extra in mogen? Dus daar loop ik in het dagelijks leven tegen aan maar dat zie ik niet terug komen in de vragenlijst.
D11	Uhhh ja toch uhhh de trap op met zwaardere dingen enzo dat mis ik ook nog
A	Ja dus als je iets in de hand hebt?
D11	Ja en naar beneden ook niet dus dan ga ik al achteruit naar beneden en dan geeft dat ook problemen
A	Nee want vooruit kun je hem niet goed opvangen om op die manier de trap af te lopen?
D11	Ja ja ja ook bij de trap op en de trap af bij beide geeft dat problemen.
A	Ja ja als je deze vragenlijst nu zo bekeken hebt en je zou daar een cijfer aan moeten geven van 0 tot 10 en 0 wil dan zeggen dat hij totaal niet aansluit bij hetgeen wat je in het dagelijks leven ervaart en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit bij wat je in het dagelijks leven ervaart, waar je tegen aan loopt. Wat voor cijfer zou je dan geven?
D11	Een 9
A	Een 9? Ja en hoe zou dat van die 9 nog een 10 kunnen worden? Wat zou er nog beter kunnen aan de vragenlijst?
D11	Ja alles wat ik daarnet zei

A	Ja dus dat zijn net even de specifieke dingen daarin?
D11	Ja die ongelijkheden enzo
A	Ja en op het moment dat dat aangepast zou worden dan zou het een 10 zijn
D11	Ja dan geef ik een 10
A	Uhhm dan heb ik zo verder geen vragen meer, zijn er zo dingen die je zelf aan zou willen vinden
D11	Nee nee
A	Voor je gevoel alles wel besproken, met betrekking tot de vragenlijst?
D11	Ja ja

A= Patrick Verhagen

D12= Deelnemer 12

Spreeker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext, dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen, en dat is dus heel erg breed want alles wat daarin op het gebied van bewegen voorkomt mag je benoemen. En dan mag je gaan benoemen hoe lang dat je dat doet, hoe vaak je dat doet en geeft dat eventueel problemen met de knie. Dan starten we dadelijk op de maandagochtend en dan gaan we als het ware de hele week doorlopen zodat we uiteindelijk bij de zondagavond uitkomen.
D12	Ja op maandag dan heb ik uhh mijn sporten. En dan heb ik tot voor kort de power les gedaan, dus dan doe je met gewichten. En uhh allerlei bewegingen, squaten, lunges noem het maar op allemaal.
A	Ja
D12	Dat heb ik uhh gedaan, dat geeft nu problemen met de knie vooral de lunges en de squats allemaal, vooral wat op mijn benen terecht komt.
A	Ja
D12	Uhhm dan heb ik ook 2 honden dus ik wandel 2-3 keer per dag

A	Ja
D12	En uhh dat doe ik tegenwoordig van 10 minuten tot een half uur en dat gaat opzich redelijk, 10 minuten is goed te doen, maar bij een half uur voel ik het op een gegeven moment wel
A	Ja
D12	En dan heb ik ook mijn werk, dat is dan in de kinderopvang.
A	Ja
D12	Daar doe ik vooral de grote kinderen, de BSO dus dat houdt in dat ik niet hoeft te tillen en al die dingen en bukken.
A	Je hoeft ze niet uit bed te halen?
D12	Nee nee dus dat is wel fijn, maar dan ben je wel de hele tijd in beweging en je gaat mee naar buiten en je gaat eens een keer mee huppelen of rennen en dat gaat dan niet zo goed. En maar wel dus steeds in beweging en dan savonds is het eigenlijk wel op haha
A	Ja
D12	Dan doe ik eigenlijk niet veel meer, wel wat koken en nog wat staan maar niet meer iets, geen gekke dingen meer
A	Dan merk je wel dat je echt last hebt van hetgeen wat je overdag gedaan hebt?
D12	Ja ja nou dan dinsdag dan laat ik weer 2-3 keer de honden uit overdag van sochtends tot savonds verdeeld. En dan ga ik om 12 uur weer werken bij de kinderen tot half 6- 6 uur dus weer in beweging met de kinderen. Soms zit ik dan op kleine stoeltjes ja dat is dan niet zo fijn, dat merk ik dan dat ik gewoon echt moet opletten dat ik dan een andere grotere stoel pak of wat dan ook. Maar wel afwisseling van uhh zitten en bewegen want dat merk ik ook wel. En dan savonds ook weer uhh rustig aan.
A	Ja
D12	Dan op woensdag ga ik weer sporten en doe ik weer de power les, deed ik tot voorkort. Tegenwoordig ga ik dan op de fiets dat ik dan 3 kwartier tot een uur gewoon op de hometrainer ga
A	Ja

D12	Uhhh die dag ben ik verder vrij ook weer de honden uitlaten, soms loop ik dan wel iets langer dan ik dan toch zeker wel een half uur met ze loop. En uhh huishoudelijk werk en dat gaat op zich ook goed
A	Ja
D12	En ja ook savonds ook weer lekker rustig
A	Lekker rustig
D12	Ja en donderdag is weer uhh een werkdag, uitlaten de honden, thuis wat werken en dan om 12 uur weer starten bij de kinderen, tot half 7 is dat dan. En uhh dan merk ik wel dan is het bijna het einde van de week dan ben ik al best veel bezig geweest dan voel ik wel echt van nou moet ik echt even niks meer doen
A	Ja
D12	Dus dan kom ik thuis en uhh
A	Dan is het ook echt klaar?
D12	Ja en dan vrijdag ga ik ook vaak weer naar de sportschool maar dan ga ik fietsen of wat buikspiertraining of al die dingen meer met wat gewichten ofzo. En dan is het in de tuin werken of in het huis werken wat die dag ben ik vrij dus dan is het maar net wat er die dag te doen is
A	Ja
D12	Uhh of uhh ik ga naar een van mijn kinderen en we gaan misschien naar de stad ofzo en dan loop ik natuurlijk ook wel een heel stuk
A	Ja
D12	Maar dat is wel afwisselend, dan weer even rusten en dan weer lekker lopen en dat gaat op zich ook nog wel goed. En dan op zaterdag ja dan is het gewoon klussen in en rondom huis, boodschappen doen uhh naar de markt ofzo ja gewoon dagelijkse bezigheden en uhh ja dat gaat goed. En dan op zondag gaan we vaak een heel eind wandelen met de honden dan zijn we samen thuis ja en in de zomer lekker fietsen maar nu is het weer minder
A	Ja dat zal wel inderdaad dan wel een stukje minder zijn

D12	Ja dus uhh ja en dan is het rustig aan doen dus dat is qua beweging niet echt iets
A	En dat fietsen geeft verder geen problemen?
D12	Nee fietsen gaat heel goed
A	Op en afstappen gaat ook goed?
D12	Ja dat is geen probleem nee
A	Dan gaan we eventjes de vragenlijst erbij pakken, we hebben nu best wel een redelijk beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet.
D12	Ja
A	Dan mag je dadelijk bij de eerste vraag bovenaan gaan starten bij het kopje symptomen en dan gaan we vraag voor vraag eventjes doorlopen
D12	Ja
A	En het specifieke antwoord of het nu veel of erg veel is daar ben ik niet zo in geïnteresseerd het gaat met name om herken je dat dat problemen geeft hetgeen wat er in de vraag staat
D12	Ja
A	Is dat herkenbaar en is de vraag op die manier zo duidelijk gesteld of zijn er onduidelijkheden in
D12	Ja oké uhh moet ik het even mee voorlezen?
A	Ja lees maar even mee voor.
D12	Ja dat is wel fijn. Even kijken afgelopen week wat mijn knie gaf aan problemen. Uhh vraag 1 was uw knie gezwollen uhhh nee nooit
A	Nee dus je hebt nooit geen zwelling in de knie
D12	Nee eigenlijk niet of ik moet echt heel erg veel gedaan hebben
A	Ja
D12	Als ik in de tuin gewerkt heb en flink gesjouwd heb dan uhh merk ik het wel. Heeft u een knarsend gevoel in uw knie, een klikkend geluid of andere geluiden uit uw knie gehoord. Uhh ja dat wel soms

A	Ja
D12	uhh gebeurde het dat uw knie even vast bleef steken of helemaal op slot zat? Nee dat gebeurt eigenlijk nooit nooit of zelden.
A	Nee
D12	Kon u uw knie helemaal strekken? Nee dat gaat uhh zelden echt, je bedoeld dat ik het been helemaal recht kan krijgen?
A	Ja dat je het been helemaal recht kan krijgen
D12	Nee dat gaat niet
A	Dus er zit wel een strekbeperking in?
D12	Ja, uhh kon u uw knie helemaal buigen, ja dat gaat wel ja. Uhhm dan over de stijfheid, hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid smorgens direct na het wakker worden, uhh matig.
A	Ja dus dat herken je wel dat die stijfheid er wel eens regelmatig in zit
D12	Ja dan moet ik even opstarten ja. Uhhh hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie later op de dag na zitten liggen of rusten, gering ja dan is het minder
A	Minder dan in de ochtend?
D12	Ja. Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie? Uhhh.... Elke dag is veel gezegd het zit er een beetje tussenin, elke week wel maar niet elke dag
A	Ja dus dat is wel afhankelijk van wat doe je op die dag?
D12	Ja precies ja ja het is nu dan wel weer verergerd sinds een paar maanden dat ik merk het wordt weer wat minder
A	Ja
D12	Even kijken welke mate van kniepijn heeft u de afgelopen week ervaren bij de volgende activiteiten oei. Draaien op een belaste knie... uhhm in welke mate de pijn hè, matig. Ik merkte toevallig gisteravond toen stond ik in de keuken toen draaide ik om owh dat gaat niet goed haha
A	Dan voel je eventjes dat je last krijgt?

D12	Ja ik moet wel opletten hoe ik mijn benen zet ja. De knie helemaal strekken ja dat gaat dus ja niet goed, daar heb ik geen pijn bij als ik dat probeer
A	Ja
D12	Dus dat is geen pijn. De knie helemaal buigen, uhh gering want dat probeer ik wel zoveel mogelijk te doen. Het kan af en toe een klein beetje pijn doen maar niet super veel ofzo. Lopen op een vlakke ondergrond, dat is gering tot matig dat is maar net hoeveel ik loop.
A	Ja
D12	Trap oplopen of aflopen dat is matig, dat merk ik meteen dat dat iets minder is. Snachts in bed ook matig, merk ik ook weer dat ik wat meer last heb. Zitten of liggen dat gaat eigenlijk goed dan heb ik geen pijn. Rechtop staan nee ook niet echt nee
A	En als je wat langer zou moeten staan hoe gaat het dan?
D12	Dan krijg ik wel last
A	Ja
D12	Dan moet ik wel zorgen dat ik af en toe beweeg, maar dat heb ik ook. Aan deze kant heb ik al een nieuwe knie, dus als ik dan lang moet staan en laatst had ik dat een keer ja gewoon lang staan, dat is niet fijn dan merk ik wel ja gewoon stijfheid of uhhh.
A	Ja er staat bijvoorbeeld niet in de vraag vermeld hoe lang je rechtop moet staan, is dat uhh het antwoord op de vraag veranderd erdoor, mis je dat dan ook in de vraag?
D12	Ja
A	Of heb je zoiets van het is wel duidelijk zo?
D12	Ja ik denk wel dat het een toevoeging zou zijn, want ik ben relatief jong nog voor artrose ofja genoeg van mijn leeftijd hebben het wel, maar niet zo erg. Ja en aangezien ik nog gewoon mijn werk doe en dan regelmatig sta zou het wel fijn zijn als daar een tijdslimiet in zou staan
A	Ja ja

D12	Ja uhh functioneren in het dagelijks leven, traplopen uhh pijn ownee moeite traplopen eigenlijk geen moeite dat gaat gewoon goed
A	Ja
D12	Uhhh ow de trapaflopen was dat en de trapoplopen ook dat gaat allebei eigenlijk wel goed
A	Ja
D12	Ik merk wel dat er iets meer stijfheid is dat ik dan iets meer op moet letten. Er is een tijd geweest voor de eerste behandeling dat ik echt stapje voor stapje zeg maar
A	Dat je echt bij moest sluiten?
D12	Ja en uhh dat hoef ik nu al lang niet meer en dat hoef ik nu ook niet dus dat gaat goed.
A	Ja
D12	Opstaan vanuit een stoel dat is heel af en toe als ik lang gezeten heb, als ik lang gezeten heb dan heb ik daar wel last van.
A	Ja
D12	Ja maar normaal kan ik gewoon opstaan en uhh.. staan ja dat is ook afhankelijk van hoe lang uhh dus ja dat is ook gering wel. Alleen als ik wat langer sta dan heb ik meer last van
A	Ja
D12	Ja bukken naar de grond iets oppakken van de grond uhh ja dat heeft dus ook te maken met mijn andere knie dat gaat dus niet goed.
A	Nee nee
D12	Want die nieuwe knie ik kan wel redelijk bukken ik kan hem best goed buigen maar daar heb ik dus wel een beperking in ja
A	Ja
D12	Uhh lopen op een vlakke ondergrond uhhm dat is gering dat gaat goed. Dan kan ik gewoon lopen hoef ik niet op te letten .uhhm instappen uitstappen uit de

	auto uhm dat gaat ook goed of het moet zijn dat ik een hele lange rit heb gemaakt
A	Ja
D12	Ik denk dat dat voor heel veel mensen haha van mijn leeftijd wel is hè zelfs jongeren misschien wel, maar normaal het is misschien wel als ik naar mijn werk ga heb ik er geen moeite mee en dat is een half uurtje rijden
A	Nee
D12	Winkelen uhm ja dat is uhhh heb ik wel matig moeite mee want dan ben je niet altijd aan het opletten hoe je loopt.
A	Ja
D12	En dan merk je toch wel dat ik daar af en toe matig last van heb. Sokken kousen aantrekken geen problemen. Opstaan uit bed ja gering omdat ik dan heel even op moet starten maar dan gaat het goed.
A	Ja maar dat is met name die stijfheid dan ook?
D12	Ja ja dat is niet echt dat ik zeg van dat is pijn ofzo zover is het nu nog niet, daarom ben ik nu al gekomen om het te voorkomen.
A	Ja ja
D12	Even kijken opstaan hebben we gehad, sokken kousen uittrekken is ook geen probleem. In bed liggen ja dat gaat eigenlijk ook goed, ik leg wel eens ooit een kussentje tussen mijn knieën als ik op mijn zij lig ofzo.
A	Ja
D12	In en uit bad of douche gaan nou geen problemen. Zitten ook geen problemen. Gaan zitten opstaan van toilet nee ook geen problemen.
A	Nee nee dus dat herken je allemaal ook niet?
D12	Nee dat herken ik niet. Nee dat zijn de dingen waarvan je zegt dat is nog niet echt bij mij van toepassing. Zwaar huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen de vloer schrobben. Ja de vloer schrobben dat weet ik niet dat doe ik nooit hahaha, maar dweilen wel en dat gaat goed, dus het huishoudelijk werk is eigenlijk nog goed te doen

A	Goed te doen
D12	Ja niet dat ik heel de dag aan het poetsen ga dat doe ik wel doseren maar dat is ook meer omdat ik het niet leuk vindt hahaha
A	Ja
D12	Dus dat gaat nog goed, licht huishoudelijke werkzaamheden dat gaat prima, daar heb ik helemaal geen problemen. Dan functioneren in vrije tijd en sport. Uhh op de hurken zitten ja dat is dus uhh daar heb ik veel moeite mee maar dat licht dus vooral aan de nieuwe knie. Want op zich gaat dat met die oude knie noem ik hem altijd gaat dat eigenlijk wel goed, als ik deze dan zo zet en die andere lager dan gaat dat wel
A	Dat gaat het wel?
D12	Ja dat kan ik dan nog wel. Hardlopen is matig uhhhm maar dat is ook omdat ik dat niet zo goed durf
A	Ja
D12	Dat vind ik wel een beetje..uhh het lukt wel. Springen uhh ja dat is gering, matig ja dat doe ik wel maar dat is ook voor die nieuwe knie niet zo geweldig goed hè.
A	Nee dat zijn dingen waar je wel rekening mee moet houden
D12	Nee precies maar als ik dan naar die andere knie kijk dan gaat het nog wel matig ja. Draaien op een belaste knie dat is ook wel matig moeite tot veel moeite wel lastig ja
A	Ja
D12	En knielen ja dat gaat eigenlijk ook niet goed dus dat is matig tot veel, wel dat is ook de andere knie die mee speelt zeg maar
A	Ja
D12	Uhh kwaliteit van leven, hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd. Ja dat is eigenlijk wel elke dag omdat ik er toch wel probeer rekening mee te houden.
A	Ja

D12	Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Uhh iets. Ik probeer zoveel mogelijk nog alles te doen.
A	Maar bepaalde dingen merk je wel ik moet het anders uit gaan voeren om het nog voor elkaar te krijgen?
D12	Ja uhh in welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Uhh ja grotendeels wel ik vertrouw er wel op. Ik merk wel met het wandelen dat ik wel weet, dat ik moet weten voor mezelf hoe lang is de wandeling.
A	Ja
D12	Na vorige keer en toen het op een gegeven moment zo goed ging en ook mijn nieuwe knie zo goed was uhh genezen durfde ik gewoon te gaan wandelen zonder uhhh we zien wel waar we uitkomen
A	Ja
D12	Maar nu wil ik wel weten welk rondje of hoe groot de afstand is
A	Ja en dat je als het nodig is dat je dan tussendoor even kunt gaan zitten?
D12	Ja precies ja dus dat vind ik dat is wel iets dat ik dat wel wil weten ja. Uhh hoe groot zijn de problemen met de knie in het algemeen? Ja ik vind gering ik probeer ik probeer gewoon zoveel mogelijk mijn eigen leven te doen zeg maar
A	Ja
D12	Alleen soms word ik dan teruggefloten zeg maar, dat is het
A	Dat waren alle vragen
D12	Owh ja
A	Dan heb ik nog een aantal losse vragen over de vragenlijst
D12	Ja
A	Hè als je nu de vragenlijst in zijn geheel doorlopen hebt zijn er dan vragen waarvan je zegt dat snap ik niet helemaal dat die erin staan of dat kan ik niet helemaal plaatsen?
D12	Uhhmm nee eigenlijk niet, als ik naar mezelf kijk zijn er geen vragen die ik zeg die uhh nee

A	Allemaal wel redelijk herkenbaar dat het problemen met de knie kan geven?
D12	Ja
A	Ja en zijn er vragen waarvan je zegt dat mis ik echt of daar loop ik in het dagelijks leven tegenaan en daarvan zie ik eigenlijk niet terug komen in die vragenlijst?
D12	Uhhmm nee ik denk het eigenlijk niet. Ik zit even te denken. Ik had bijvoorbeeld met autorijden, ik weet niet of het relevant is bij het schakelen als ik dan moet intrappen dat ik dat soms voel, maar dan neem je een automaat en dan is het ook weer voorbij natuurlijk, maar ja verder nee nee niet dat ik iets mis.
A	Nee, en als je deze vragenlijst dan voor jezelf een cijfer zou moeten geven in welke mate dat hij bij je eigen beweegcontext aansluit? Een 0 wil zeggen dat de vragen niet overeenkomen met hetgeen waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt en een 10 wil zeggen dat hij perfect aansluit en dat de vragen ook goed gesteld zijn en dat er aan de vragenlijst niks veranderd of verbeterd hoeft te worden, wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D12	Nou ik denk een 7, omdat ik merk. En dat is natuurlijk logisch. Je hebt natuurlijk jonge mensen, oude mensen en alles er tussenin en voor iedereen zijn het dezelfde vragen en ik denk wel dat daar een verschil in gemaakt kan zijn, omdat je als relatief jong iemand nog alles wil doen en uhhh ja als ik dan naar mezelf kijk hè
A	Ja ja
D12	Ik ben iemand die altijd bezig wil zijn en qua beweging ook wel en dan geef ik het een 7
A	En welke vragen met name zou je dan zeggen dat moet meer opgesplitst worden of?
D12	Nou ik denk over het dagelijks leven, het huishoudelijke enzo allemaal. Denk ik. Omdat dat natuurlijk voor mij is dat allemaal normaal en dat doe ik ook gewoon, voor mij is dat nog niet aan de orde dat ik al iemand in huis zou moeten hebben om mij te helpen bijvoorbeeld. Uhh dus ja dat dat meer voor een ouder iemand van toepassing is.

A	Ja
D12	En ik vind dat de vragen over het sporten wel heel goed, want dat wil je toch zoveel mogelijk blijven doen, waar mogelijk
A	Ja
D12	Dus die horen er zeker wel in, voor mijn leeftijd zal ik maar zeggen ja
A	Dat is duidelijk, heb je zelf nog aanvullingen of dingen die je er over kwijt zou willen
D12	nee

A= Patrick Verhagen

D13= Deelnemer 13

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext? Dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen en dan mag je eventjes benoemen hoe lang dat je dat doet, hoe vaak dat je dat doet en geeft dat eventueel problemen met de knie. En dan mag je starten op de maandagochtend als het ware heel de week gaan doorlopen zodat we uiteindelijk bij de zondagavond geëindigd zijn.
D13	Dat is moeilijk uhh ik doe heel divers. Ik heb veel bureauwerk ik werk ook wel regelmatig buiten mee, maar lichamelijk niet. Dat is dan bijvoorbeeld een bespreking buiten de deur.
A	Ja
D13	En dan zit ik nog hè en drinken we koffie, waar dat allemaal goed voor is dat weet ik niet.
A	Ja
D13	Ik heb uhh last van mijn meniscus gehad en jaar of 6 geleden een kijkoperatie gedaan en daar heb ik nauwelijks last van gehad. En een maand of 3 geleden stapte ik smorgens uit bed en draaide ik wat en knats daar ging ie. En uhh toen ben ik bij Bart terecht gekomen. En nu zit ik hier dus, en ik probeer 2 keer per week. Maar ik zit ook met vergaderingen savonds en dan kom ik niet. Eigenlijk

	kan ik dat niet splitsen tussen maandag dinsdag enzovoort tot en met zondag want dat is gelijk maar ook even divers als maar zijn kan.
A	Ja ja dus dat komt door het werk?
D13	Ja zondagmorgen heb ik wel eens de neiging en ook in de zomer om de fiets te pakken en ik heb zo'n vast rondje van een kilometer of 14 en dan uhh door de bossen rijden een tourtje en dan wijk ik soms een keer af naar die kant of die kant maar op de zondag heb ik toch altijd wel een tourtje gefietst.
A	Ja
D13	En in de zomer kan het zijn dat ik na het eten ook nog een half uur of 3 kwartier ga fietsen.
A	Ja
D13	Maar dan, dat is dan ook bijna alles. Ik heb thuis nog wel een hometrainer staan maar die was van mijn vader, die is inmiddels gestorven en ik heb die hometrainer geërfd. Maar dat ding uhh als ik hier op de fiets zit is dat 1000 maal plezieriger als dat kreng wat daar staat
A	Als die je thuis hebt?
D13	Ja ik heb dat van de winter wel wat gedaan, maar als ik dat ding thuis heb staan vergeet je het ook makkelijker
A	Ja
D13	De wil is iets moeilijker
A	Ja
D13	Dus dat is in het kort eigenlijk wat ik aan beweging doe. Ik zit te veel op het kantoor om echt iets met mijn knieën of met mijn benen te kunnen doen. En ik loop dikwijls van de ene vergadering in de andere. Van de week eindigt de les hier bijvoorbeeld om half 8 en om 8 heb ik dan weer een vergadering dus dan moet ik met spoed naar huis toe, een ander kloffie aan en hop dan ga ik weer en dat gebeurt niet altijd gelukkig
A	Ja

D13	Maar in het weekend is de zondag ook echt de zondag en de rustdag, dan kan ik op mijn gemak net als zo eergisteren op mijn gemak naar het veldrijden kijken
A	Ja
D13	Daar worden wel inspanningen geleverd, daar kijk ik wel bewust naar ja.
A	Ja, En als je nou een aantal typische handelingen zou moeten noemen waarbij je echt merkt, nou dan krijg ik echt last van mijn knie, wat zou dat dan zijn?
D13	Uhhm lopen op uhh geaccidenteerd terrein
A	Ja
D13	En dat is net mijn vak hahaha
A	Ja dat is eigenlijk bijna alleen maar ongelijke ondergrond hè
D13	Ja maar de mensen maken de ondergrond, ik niet. Ik kijk alleen toe
A	Ja
D13	Ik moet dat van te voren berekenen en ik moet afspraken maken ik moet met de opdrachtgever overleg hebben. Dus ik zelf niet in dat werk hoor.
A	Nee
D13	Ik ga wel een keer mee en dan moet ik daar wel voor opletten. De ene keer als ik hier vandaan kom dan voel ik het de volgende dag de andere keer voel ik het ook niet
A	Ja dat is wisselend?
D13	Ja precies, dus dan merk ik wel dat de zwaarte van de proef dikwijls wel een rol speelt.
A	Ja ja, dan hebben we in ieder geval een beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen. Dan gaan we eventjes de vragenlijst erbij pakken. En uhhh
D13	Ik heb ook wel leuke dingen hoor haha. Niet alleen maar werken haha
A	Dan mag je dadelijk bovenaan starten bij het kopje symptomen en dan mag je eventjes vraag voor vraag gaan doorlopen. En is het herkenbaar deze vraag, herken je dat dat problemen geeft met de knie, het specifieke antwoord van is

	het nu veel, erg veel of matig daar ben ik niet het meest naar geïnteresseerd, maar het gaat er met name om is het herkenbaar wat er gevraagd wordt en uhh is de vraag zo ook duidelijk gesteld? Of zou de vraag eventueel anders gesteld moeten worden
D13	Ik hoef het niet in te vullen hè
A	Nee nee, en dan mag je de vraag ook even mee voorlezen
D13	Dat is 1. Was uw knie gezwollen? Nee zelden eigenlijk,
A	Oké
D13	Nauwelijks last van gehad. Heeft u last van een knarsend gevoel in uw knie, klikkende of andere geluiden uit uw knie gehoord? Ja soms wel, ik uhhh even bijkomstig ik hoorde dat op vrijdagmorgen ofzo en op zaterdag gingen wij met vakantie, maar toen waren we op Sri Lanka geweest. Ownee Sri Lanka niet, split. Kroatië en toen deden we een excursie mee en het gekke was, die eerste ging naar een grot en toen moest ik ineens 120 meter of 120 treden naar beneden toe
A	Ja
D13	En ja ik had dat helemaal niets gedaan, wel een stukje met de koffer gelopen maar dat stelde niet zoveel voor. Maar toen ik die grot in ging moet ik ook nog terug.
A	Ja
D13	Dus daar moet je wel door, dus daar heb ik wel een paar dagen ongemak van gehad
A	Een paar dagen last van gehad ja ja
D13	Toen hebben we het programma ook een beetje gewijzigd
A	Ja
D13	Toen had ik er best wel last van en ook dat knarsende gevoel. Uhhhh de knie bleef niet vast steken, daar heb ik helemaal geen uhh op slot nee
A	Dus dat herken je ook niet?

D13	Nee nee dat herken ik niet. Uhh kon u uw knie helemaal strekken? Ja maar ik kon hem wel gebruiken, maar ik voelde dat daar iets mankeerde.
A	Ja ja
D13	Kon u uw knie helemaal buigen, ja dat kon ik ook altijd, heb ik geen last mee gehad. En toen ik bij Bart op de tafel zat en hij ging er zo mee op en neer en dat ging hartstikke soepel. Daarom is dat fietsen ook zo belangrijk nu
A	Ja
D13	Dat is toch dezelfde beweging
A	Ja dan is hij onbelast in beweging
D13	Ja dat is nagenoeg onbelast ja. Stijfheid, hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid smorgens direct na het wakker worden? Nou gering, ik heb daar niet veel last van gehad. Trouwens ik heb daar ook geen tijd voor, smorgens dan ben ik eruit en dan ben ik weg.
A	Meteen aan de gang?
D13	Ja haha. Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie later op de dag na zitten liggen of rusten? Mmm weinig, weinig ernstigs, wel het rusten dat is wel goed, maar verder niet extra last nee
A	Nee
D13	Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie, dat is heel wisselend. Uhh ik voel het wel, maar dat kan ook 2 dagen zonder zijn bijvoorbeeld
A	Ja
D13	Dus dat is echt heel wisselend
A	Eigenlijk geen peil op te trekken dan?
D13	Nee nee en dat ligt er ook wel aan wat je onbewust ook doet
A	Ja
D13	Ik geloof dat dat van invloed is, maar ongemerkt gebeurt dat
A	Ja ja

D13	Draaien op een belaste knie, dat probeer ik hè, dat geeft wel een klein beetje een probleem, dat probeer ik zoveel mogelijk te vermijden dat moet ik wel zeggen
A	Ja
D13	De knie helemaal strekken, geen probleem. De knie helemaal buigen ook geen probleem. Lopen op een vlakke ondergrond ook geen probleem alleen dat ik soms wel iets voel.
A	Ja
D13	Maar niet spectaculair hoor dat moet ik wel zeggen want toen met die vakantie heb ik wel kunnen lopen, toen hebben we best veel gelopen, omdat we moesten
A	Ja
D13	Uhhh trap oplopen of aflopen uhh aflopen heb ik dan het meeste last omdat ik schuin van de trap af ga, dus deze knie krijgt over het algemeen het meest op zijn duvel.
A	Ja
D13	Snachts in bed geen last, zittend of liggend heb ik niet echt last nee
A	Nee
D13	Rechtop staan. Uhhh nee.... Ja dat is een beetje een algemene pijn, de ene keer wat minder de andere keer wat meer ja met lopen iets, maar dat is niet zo ingrijpend. Er zijn ook dagen dat ik het niet voel.
A	Ja ja
D13	Dat ik het nauwelijks voel, even kijken waar was ik. Rechtop staan owja trap aflopen heb ik gehad. Trap oplopen daar heb ik minder last van, trapaflopen
A	dat geeft duidelijk meer last?
D13	Ja dat geeft duidelijk meer last. Opstaan vanuit een stoel? Dan voel ik hem wel ja gering, gering niet paniekerig. Maar gewoon gering. Uhh staan gering.
A	En als je langere tijd moet staan bijvoorbeeld?

D13	Als ik langere tijd moet staan dat lukt me maar dan heb ik eerder last van de rug
A	Als van de knie?
D13	Als van de knie ja, dan zoek ik een stoel op, dat deed ik net ook al
A	Eventjes gaan zitten
D13	Ja dan voel ik even mijn rug, maar dat heb ik al heel lang. Vroeger kon ik in de kerk heel lang op dezelfde tegel staan in de mis haha maar dat gaat niet meer. Ik weet niet of jij dat nog weet, je bent een stuk jonger als ik
A	Nou daar ben ik niet meer mee opgegroeid in ieder geval nee
D13	Hahaha even kijken. Bukken naar de grond om iets op te pakken van de grond, no problem. Lopen op een vlakke ondergrond, no problem. Instappen uitstappen uit de auto, ik heb een hoge auto dus daar heb ik eigenlijk helemaal geen last van.
A	Nee, daar kun je gemakkelijk in?
D13	Ja
A	Maar op het moment dat je een lage auto zou hebben of je moet een keer met iemand mee rijden die een lage auto zou hebben dan zou dat mogelijk wel problemen geven?
D13	Misschien, misschien maar dat heb ik eigenlijk niet
A	Niet dat je dat echt belemmerd?
D13	Nee zeker niet. Uhh winkelen, dat doe ik nooit, of niet veel maar dan heb je zo'n karretje bij
A	Ja
D13	Ik mag af en toe mee als we wat zwaardere dingen nodig hebben. Maar dat geeft geen troubles. Sokken kousen aantrekken, uhm daar heb ik wel eens een beetje ongemak van maar dat heeft niks met de knie te maken, maar met de rest haha
A	Ja

D13	Op bed liggen, no problem. In of uit de douche, ik ben wel heel voorzichtig ooit, ik ben een keer uitgeschoven in bad ik ga normaal niet in bad, maar hoppakee dat doen we een keer, nou in ssst ik knal onderuit en daar heb ik heel veel last van gehad
A	Ja
D13	Ook maar ik ben gewoon heel veel voorzichtiger geworden met die knie.
A	Dus je denk extra na hoe je bepaalde dingen doet?
D13	Als je uit die douchebak stapt, maar dat zijn maar korte afstanden want dan ligt daar een handdoek
A	Ja
D13	Dus daar heb ik minder last van, maar met het bad
A	Dan heb je toch een wat hogere rand waar je overeen moet
D13	Ja daar zit ook die schuine kant in waar je normaal met je rug tegen aan ligt
A	Ja
D13	En als je dan staat en je zit nog een beetje op de schuine kant dan floep en ben je weg, want dat is allemaal zeep
A	Ja
D13	En dan schuif je gewoon, dus in de douche wel maar in bad alsjeblieft niet. Uhh zitten, geen last. Gaan zitten opstaan van toilet, nee geen last nee. Zware huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen de vloer schrobben dat laat ik aan de dames over maar een zware doos tillen dat kan ik wel
A	Ja, geeft geen problemen?
D13	Nee. Lichte huishoudelijke werkzaamheden, koken stoffen. Stoffen doe ik niet. Dat ding kan ik niet draaien hè. Koken wil ik nog wel eens doen dat is een hobby, en dan ligt het aan het geluk of het goed tot zijn recht komt haha
A	Ja
D13	Maarja, functioneren in vrije tijd en sport. Op uw hurken zitten, ja dat een beetje gering.

A	(er wordt op de deur geklopt, andere deelnemer komt binnen) ik zal volgende week wel iets mee inplannen. “volgende week” de volgende keer zal ik wel eventjes iets mee inplannen. “ja dat is goed” ja dat kan misschien wel tegelijk dan komt dat goed ja
D13	Het is makkelijk
A	“ja”
D13	Veel fantasie en dan lukt dat vanzelf
A	“houdoe”
D13	Uhh hardlopen daar heb ik wel gering last van ja. Springen dat doe ik zo min mogelijk uiteraard
A	Ja
D13	Draaien op een belaste knie dat geeft wel last, dat probeer ik ook zoveel mogelijk uit te bannen.
A	Ja ja
D13	Het enige zo is het ook de eerste keer gebeurd als ik uit bed stap en ik draai om, ja als ik dan echt zwaar op de knie steun.
A	Ja dus de rest van je lichaam draait in?
D13	Ja dan uhh komt dat hard aan. Knielen ja ik uhh ik ben slecht in op mijn knieën te gaan zitten of te rusten, dus ja dat doe ik eigenlijk nauwelijks. Ik voel dan uhh ik voel het dan gering zeg maar
A	Ja
D13	Niet dat het grote paniek is maar. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd, nou ik denk elke dag wel. Ja
A	Iedere dag wel dat je ergens tegen aan loopt?
D13	Ja onwillekeurig dan draai je je voet een keer en ook weer niet dat ik zeg nou ik moet een gil laten
A	Nee nee, maar je voelt het wel dus?
D13	Ja je voelt het wel. Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien. Ja ik probeer er wel een beetje rekening mee te houden maar ook

	weer niet spectaculair veel van dat ik zeg hé ik kan daar niet door want anders gaan mijn knieën naar de Filistijnen.
A	Nee
D13	In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Gewoon goed, why not?
A	Nee dus dat herken je niet dat vertrouwen daarin een probleem kan zijn?
D13	Nee ik ga niet met meer schrik een trap af of de trap op ofzo dat niet
A	Nee nee
D13	Dat niet, ik houd er wel rekening mee
A	Ja
D13	En soms kan het wel een beetje pijn geven maar niet dat ik daar moeilijk over doe. Het lijkt me een beetje tegenstrijdig wat ik daarnet zei. Hoe groot zijn de problemen met uw knie in het algemeen? Gering, maar de acties die ik hier doe, ik voel wel dat dat goed is voor mij
A	Ja
D13	Niet alleen voor de knie maar voor de rest ook hahaha
A	Ja, dan hebben we de vragenlijst in zijn geheel doorlopen, dan heb ik nog een aantal losse vragen. Als je nu de vragenlijst in zijn geheel zo ziet, zijn er dan vragen waarbij je jezelf afvraagt van nou dit snap ik niet helemaal waarom die er in staan of dit vind ik niet herkenbaar.
D13	Wat ik uhh mis eigenlijk dan hebben we het over de knie maar je hebt 2 knieën en daar stelt niemand een vraag over
A	Ja, ja
D13	Hè heb je het links of rechts of heb je het beide
A	Ja dus dat zou je, graag in de vragenlijst willen zien?
D13	Nou dat lijkt mij logisch, dat lijkt mij een logische vraag tenminste dat schiet me meteen te binnen.
A	Ja
D13	Ik hoor er maar van een knie

A	Zijn er naast dit wat je net zei nog andere dingen of andere vragen die je mist? Of zijn er handelingen in het dagelijks leven waar je tegenaan loopt maar die je niet terug ziet komen in deze vragenlijst?
D13	Mmm moet ik over denken, maar eigenlijk valt dat wel mee we hebben een heel ruim programma gehad. Uhm ja je moet natuurlijk geen balsporten gaan doen natuurlijk dat is niet gezond lijkt mij. Dat doe ik ook niet, maar als je bijvoorbeeld zou gaan badmintonnen dan krijgt de knie behoorlijk op zijn donder hè.
A	Die moet daar wel specifiek voor getraind zijn ja
D13	Ik denk dat moet je dan sowieso niet gaan doen. Fietsen kun je wel maar daar moet je even een beetje loskomen en dan gaat het wel
A	Ja
D13	Wat ik wel heb ik kan helemaal zonder pijn vertrekken maar als ik dan een kilometer of 8 onderweg ben en dat ligt er een beetje aan hoe ik gefietst heb, dan begint ie pijn te doen, dan moet ik even terug, even mijn voet los mijn knie los maker zo. Dat een paar minuten en dan kan ik weer door
A	Dan gaat het beter?
D13	Ja maar dan voel ik hem wel, overigens had ik dat al heel veel langer dan dat ik toen die bewuste draai met mijn knie gemaakt heb
A	Ja, dat is iets wat al langer speelt?
D13	Ja want ik heb wel eens gezegd, zou ik nou nog eens zo'n kijkoperatie moeten hebben, want dan hebben ze meteen zo'n schilfertje eraf gehaald en toen was er niks aan de hand toen ging het wel
A	Ja. Uhhh als je deze vragenlijst nu een score zou moeten geven van 0 tot 10. Ehh 0 wil zeggen dat ie eigenlijk totaal niet aansluit bij hetgeen wat je in het dagelijks leven doet en dat je het dus eigenlijk een slechte vragenlijst vind en een 10 wil zeggen dat ie perfect aansluit bij hetgeen wat je in het dagelijks leven doet, waar je in het dagelijks leven tegenaan loopt. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D13	Ik ben geen specialist hè en dit komt een beetje kou op de molen om het zomaar te zeggen, maar van mij mag het een 7-7,5 zijn want er zijn heel veel

	dingen benadrukt en je kunt voor elke vraag wel een antwoord verzinnen of verzinnen niet maar uhh een toespeling maken naar het een of het ander
A	Hoe zou het van die 7,5 nog hoger kunnen worden en een 10 kunnen worden, wat zou er dan anders of beter aan kunnen aan deze vragenlijst?
D13	Ik geloof nooit in een 10 hahaha nee maar uhh
A	Maar bijvoorbeeld een 9 ofzo, wat zou er beter aan kunnen?
D13	De knie is belangrijk, maar ik zou de combinatie van de knie met de rest van het lichaam, dat dat mag iets meer over zeggen. Kwaliteit van het leven staat hier wel maar dan heb je het puur over de knie. Maar ook vragen stellen van als je uhh gaat bewegen enzo wat doet die knie dan, en als de ene goed is en de andere minder, dat merk ik nou met de oefeningen als ik op mijn rechtse been moet gaan staan dan krijg ik een opdonder
A	Ja
D13	Ofja opdonder, hoeft je niet zo ernstig te bekijken maar dat is moeilijker als met de linker
A	Met de linker?
D13	Ja mijn linkerbeen is steviger, een stuk beter en dat soort dingen een combinatie daarvan
A	Dat zou je er nog wat meer in willen hebben? Ja dat is duidelijk

A= Patrick Verhagen

D14= Deelnemer 14

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen. En dat is dus heel breed van wandelen, lopen uhh fietsen uhh dingen die je in het huishouden doet, dingen die je in de tuin doet uhh hobby's die je hebt op het gebied van bewegen. Dan mag je dadelijk alles gaan benoemen, hoe vaak doe je dat, hoe lang doe je dat ongeveer, geeft dat eventueel problemen met de knie. Dan

	starten we dadelijk bij de maandagochtend en dan gaan we als het ware heel de week doorlopen tot we uiteindelijk eindigen bij de zondagavond.
D14	Staat aan?
A	Ja
D14	Uhh nouja het ligt eraan hoe dat ik werk, ik werk onregelmatig dus op de maandag heb ik nou laat zeggen dat ik deze week een avonddienst had of heb. Dan ben ik smorgens gewoon met mijn huishouden, ik ga dan boodschappen doen op de fiets, dat is ongeveer een kwartier tot 20 minuten. En dan ga ik savonds de avonddienst in en dat begint om 4 uur en ol draai tot een uur of 11. En dat is met de auto bij mensen thuis, daar parkeren. En lopen, in en uit de auto stappen. En dan heb ik soms 16 adressen. En uhh niet iedereen heeft een lift dus soms moet ik ook met de trappen
A	Ja ja
D14	Dat is dus op maandag
A	Ja en zijn daar dan bepaalde activiteiten die klachten geven?
D14	Uhhm ik merk gewoon als ik moet lopen ja dat is met het lopen het afzetten, traplopen dan hebben we de lift
A	Ja
D14	Dus fijn hè
A	Ja daarmee vermijd je eigenlijk het traplopen als het ware?
D14	Ja
A	Dus dat heb je eigenlijk al aangepast aan je leefstijl?
D14	Ja ik heb de laatste maanden alles een beetje aangepast
A	Ja
D14	Met fietsen pak ik de gewone fiets, lange afstand fietsen met de elektrische fiets sinds januari dan. Gewoon binnen de perken fietsen, boodschappen doen, dat gaat goed maar lange afstand fietsen...
A	Dat geeft problemen?

D14	Ja
A	Ja ja zijn er zo naast het lange afstand fietsen nog meer dingen die je voorheen wel gewoon goed kon en graag deed, maar die je nu niet meer kan doen vanwege de knie?
D14	Uhh lopen ja de laatste maanden kan ik eigenlijk, eigenlijk nog geen 5km lopen.
A	Nee
D14	Dan krijg ik er gewoon last van als ik nu een kilometer gelopen heb dat ik het soms al voel en dan loop ik al bewust op asfalt en niet door weilanden
A	Ja
D14	Want dat hoef ik niet te doen nu
A	Ja ja want dat geeft al vrij snel problemen als het ware?
D14	Ja
A	Ja en wat doe je in het dagelijks leven allemaal nog meer op het gebied van bewegen?
D14	Nee uhh alleen het huishouden, wandelen, fietsen, sporten doe ik al lang niet meer. Moeten stoppen, zelfs yogalessen gingen niet meer
A	Ook vanwege de knie?
D14	Ja ja, zwemmen doe ik nog wel trouwens op de woensdag in de avonduren
A	Ja
D14	Dat is het enige wat geen problemen geeft
A	Ja dat gaat in principe zonder dat je daar klachten van krijgt
D14	Ja
A	Ja uhmmm dan hebben we in ieder geval een redelijk beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet op het gebied van bewegen. En dan gaan we eventjes de vragenlijst erbij pakken, dat zijn 4 pagina's. dan mag je dadelijk starten bij de eerste vraag bij het kopje symptomen, dan mag je dadelijk de vraag even hardop mee voorlezen. En uiteindelijk ben ik niet zo geïnteresseerd in is het antwoord nu matig, veel of erg veel. Uhhm het gaat er met name om is

	de vraag herkenbaar, herken je dat het problemen geeft met de knie en vind je de vraag zo duidelijk gesteld of zou de vraag anders gesteld moeten worden?
D14	Denkt u bij het beantwoorden van deze vragen aan symptomen en problemen van uw knie gedurende de afgelopen week. Even kijken denkt u bij het beantwoorden van deze vragen aan symptomen en problemen van uw knie gedurende de afgelopen week. Dus afgelopen week tijdens deze behandeling of gewoon een algemene week?
A	Ja gewoon een standaard week
D14	Een standaard week..... Uh was uw knie gezwollen. Uhh vaak
A	Ja dus dat herken je duidelijk dus?
D14	Ja... Heeft u een knarsend gevoel in uw knie, klikkende of andere geluiden uit uw knie gehoord? Ja dat heb ik ook vaak. Gebeurde het dat uw knie even vast bleef steken of helemaal op slot zat? Nee dat heb ik niet
A	Nee
D14	Kon u uw knie helemaal strekken? Dat kan ik dan weer niet. Kon u uw knie helemaal buigen? Nee dat kan ik ook niet. Stijfheid. Onderstaande vragen betreffen de gewrichtsstijfheid die u heeft ervaren in de knie gedurende de afgelopen week. Met stijfheid bedoelen we het gevoel dat uw gewricht minder soepel beweegt. Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie 's morgens direct na het wakker worden? Uhh nou smorgens heb ik echt opstartproblemen
A	Ja, dus daarin herken je dat wel dat dat sochtends echt problemen geeft?
D14	Ja, hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie later op de dag, na zitten liggen of rusten? Nou.... Met het zitten valt het wel mee maar als ik weer opnieuw op moet staan dan wel.
A	Ja dus dat herken je wel dat je dan ook weer eventjes last heb van die stijfheid
D14	Ja
A	En zit daar dan een verschil in zeg maar tussen de ochtend en later op de dag?
D14	Nee
A	Dat voelt het zelfde aan ongeveer?

D14	Ja, hoe vaak heeft u pijn aan uw knie? Nooit, elke maand, elke dag uhh elke maand dan. Welke mate van kniepijn heeft u de afgelopen week ervaren tijdens de volgende activiteiten? Draaien op een belaste knie. Ja dan moet ik echt opletten dat is niet fijn, dan voel je dus dat het slechter is.
A	Ja ja
D14	Kon u uw knie helemaal strekken? Ja uhhh
A	Ja je gaf net al aan dat dat niet helemaal ging maar geeft dat ook pijn als je dat probeert?
D14	Uhh ja dat geeft een krampachtig gevoel achter in de knie.
A	Ja
D14	Dat ie iets doet wat niet kan
A	Ja
D14	De knie helemaal buigen, dat kan ik wel maar dan moet ik bijvoorbeeld niet op mijn knieën gaan zitten
A	Nee, dan geeft het wel pijn?
D14	Ja. Lopen op een vlakke ondergrond.... Dat gaat, op dit moment voel ik constant als ik loop, ik merk ook gewoon dat ik anders ga lopen. Mijn rechterknie als ik die meer belast dan voel ik ook een soort van uhh
A	Je wil eigenlijk meer naar de andere kant gaan hangen dan als het ware?
D14	Ja ja, zelfs op een vlakke ondergrond. Trap oplopen of aflopen? De trap oplopen doe ik heel bewust op het moment en de trapaflopen doe ik schuin.
A	Oké ja ja
D14	Snachts in bed, matig veel of uhh ik denk matig
A	Ja
D14	Ik wordt er wel wakker van snachts. Uhhh Zitten of liggen. Kan ik momenten helemaal niks hebben, maar soms aan de binnenkant een soort van krampachtig is
A	Ja

D14	En dat kan dan ook maar 1 millimeter zijn dat ik mijn been net moet verzetten
A	En dan zakt het weg?
D14	Ja, maar soms is het echt maar millimeter werk
A	Ja en is dat dan na een tijdje zitten of na hoe lang zitten komt dat?
D14	Nee dat is gewoon als ik zit om koffie te drinken en als ik mijn benen recht zet. Ik moet zeggen dat ik het aan de keukentafel minder heb als in de luie stoel, die is ook iets lager
A	Dus het is ook afhankelijk van de hoogte van de stoel als het ware?
D14	Ja ja... rechtop staan... dat is wisselend, de ene dag voel ik niks en de andere dag wel. Functioneren in het dagelijks leven. Onderstaande vragen betreffen uw dagelijks functioneren. Wilt u voor elk van de onderstaande activiteiten aangeven hoeveel moeite u de afgelopen week heeft ervaren tijdens deze activiteiten vanwege uw knie. Trap aflopen... dat doe ik automatisch schuin dus matig.
A	Ja ja en het geeft nu matig last omdat je het aangepast hebt, omdat je het anders uit bent gaan voeren?
D14	Ja.. opstaan uit een stoel. Dat is altijd eventjes uhh ja als je mij op ziet staan dan denk je echt wat een oud wijf.
A	Ja dan moet je even weer aan de gang komen?
D14	Ja da moet ik even blijven staan. Bukken naar de grond, ja ik ga dus niet meer door de knieën ik haal dus alles uit mijn rug. Bukken/iets oppakken van de grond ja dat is ook matig, daar zit ik zo van wat moet ik invullen, matig, veel of erg veel? Ja veel denk ik
A	Ja, maar dat vind je dus lastig gesteld op die manier dus zo dan eigenlijk?
D14	Ja soort van ja het is ook afhankelijk van hoe vaak je het doet natuurlijk
A	Ja er staat bijvoorbeeld geen cijfer bij dus dan ga je er vanuit een keer bukken, dat zal misschien nog niet zo'n probleem zijn maar wanneer je gedurende de dag vaker dat moet doen dan geeft het meer problemen?

D14	Nouja je uhh ik was toen straks bijvoorbeeld naar boven gelopen om de wasmachine en de droger uit te laden, ja dan moet ik dus echt.. normaal zou ik hurken en dat gaat nu niet.
A	Nee nee
D14	Dus dan sta ik echt zo van shit.
A	Ja
D14	Instappen / uitstappen uit een auto... nou daar heb ik dus ook veel last van. Winkelen dat doe ik niet vaak wat daar heb ik ook veel last van. Sokken en kousen aantrekken daar heb ik geen last van dan ga ik gewoon zitten. Opstaan uit bed, dat gaat goed maar daar moet ik wel matig bewust opstaan.
A	Ja
D14	Sokken en kousen uittrekken dat is ook matig, dan moet ik wel gaan zitten dus matig
A	Ja ja
D14	In bed liggen, nou mm dat is dubbel want daar ging net ook al een vraag over. In bed liggen wat bedoelen ze daar nou mee
A	Ja, die vraag vind je onduidelijk?
D14	Ja want in bed stil liggen gaat wel. In of uit bad/douche gaan dat is geen probleem. Zitten... ook al gehad
A	Ja er zit verschil tussen de moeite en hoeveelheid pijn. En de vragen komen dubbel terug, de vragen gaan de eerste keer over de hoeveelheid pijn en daarna over hoeveel moeite het kost
D14	Zitten ja als ik stil zit.... Dat is wisselend. Gaan zitten/opstaan van het toilet. We hebben een hoog toilet dus daar heb ik geen moeite mee
A	En op het moment dat het toilet lager zou zijn?
D14	Ja bij vreemde mensen heb ik daar dus wel last van.
A	Ja
D14	Met name bij het naar beneden zakken

A	Ja en dat staat dus bijvoorbeeld ook niet in de vraag vermeld hè, mis je dat dan ook, want het antwoord zou anders worden?
D14	Ja dat zou voor jullie denk ik wel anders zijn, want ik kan zeggen dat het geen problemen geeft omdat ik een verhoogd toilet heb.
A	Ja ja
D14	Dus dat zou wel aangepast kunnen worden inderdaad. Zware huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen, de vloer schrobben..... dozen tillen laat ik aan mijn man over en stofzuigen van boven naar beneden, dat doe ik bewust hoor want daar zou ik zelf anders veel te veel last van hebben. En de vloer schrobben dat gebeurt nooit maar daar heb ik wel last van, want dat is iedere keer die draaibeweging die je moet maken
A	Ja
D14	Lichte huishoudelijke werkzaamheden, als ik lang moet staan in de keuken, dan heb ik daar ook last van dus snijden doe ik voort zittend.
A	Ja
D14	Ik heb mijn leven behoorlijk aangepast als ik dit zo zie. Functioneren in vrije tijd en sport. De volgende vragen gaan over uw lichamelijke functioneren tijdens recreatieve/ sportieve activiteiten. Geef aan hoeveel moeite u heeft ervaren op grond van uw knieklachten in de afgelopen week bij de volgende activiteiten. Op uw hurken zitten, veel. Hardlopen dat doe ik niet.
A	Ja
D14	Springen doe ik niet, draaien op een belaste knie doe ik zo min mogelijk want daar heb ik veel te veel last van. En knielen doe ik ook niet.
A	Ja dus bij al die activiteiten merk je dat je het gewoon gaat vermijden, omdat het klachten geeft?
D14	Ja ja met de activiteiten ben ik allemaal gestopt omdat ik teveel last van mijn knie had
A	Ja ja

D14	Kwaliteit van leven. Hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Nou dat is altijd op dit moment. Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Ja totaal, grotendeels eigenlijk
A	Ja
D14	Ik heb heel veel aanpassingen moeten doen. In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen..... niet veel ja
A	Je herkend dus duidelijk dat vertrouwen een probleem is op dit moment?
D14	Ja ja ja. Hoe groot zijn de problemen met de knie in zijn algemeen? Ja voor mij op dit moment groot.
A	Ja het heeft best wel een flinke impact als ik dat zo hoor hè?
D14	Ja
A	Dan hebben we in principe alle vragen van de vragenlijst gehad, dan heb ik nog een aantal losse vragen over de vragenlijst. uhhm als je deze vragenlijst nu in zijn geheel hebt doorlopen zijn er dan vragen waarvan je zegt dat snap ik niet helemaal dat die in de lijst staan of dat herken ik helemaal niet of die zijn overbodig voor mijn gevoel?
D14	Nee op zich zijn het allemaal wel duidelijke vragen waar je tegen aan loopt met knieproblemen.
A	Ja ja dus in principe is het allemaal wel goed herkenbaar?
D14	Ja
A	En zijn er ook dingen waar je tegen aan loopt in het dagelijks leven die je mist in deze vragenlijst die je niet in deze vragenlijst terug ziet komen?
D14	Nee volgens mij niet, nee over huishouden, sport...
A	In het begin had je het nog over fietsen hè dat staat er dan bijvoorbeeld niet in
D14	Nee
A	Mis je dat dan ook in de vragenlijst?
D14	Ja dat zou bij de activiteiten kunnen staan.
A	Ja

D14	Dus dat zou kunnen
A	Als je nou de vragenlijst in zijn geheel doorlopen hebt en je zou daar een score aan moeten geven van 0 tot 10. Waarbij 0 wil zeggen dat de vragen die gesteld worden totaal niet aansluiten bij wat je in het dagelijks leven doet en waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt en een 10 wil zeggen dat het daar eigenlijk perfect bij aansluit. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven.
D14	Ja ik denk wel een 9 want het sluit grotendeels wel aan.
A	En hoe zou het van die 9 nog een 10 kunnen worden, wat zou er dan aangepast moeten worden of kunnen verbeteren aan die lijst?
D14	Dat zou ik nu niet weten maar misschien uhhh
A	Ja er waren net een aantal dingen waar we tijdens het afnemen al tegen aan liepen hè dat er bijvoorbeeld niet in staat hoe hoog of hoe laag een toilet is, fietsen staat er niet in, dat zou er eventueel nog in kunnen.
D14	Ja
A	En heb je verder nog aanvullingen of dingen die je kwijt wil over de vragenlijst?
D14	nee

A= Patrick Verhagen

D15= Deelnemer 15

Spreker	Gesproken tekst
A	Zou je eens wat kunnen vertellen over je eigen beweegcontext, dus wat doe je in het dagelijks leven allemaal op het gebied van bewegen en dan mag je dadelijk gaan benoemen hoe vaak dat je dat doet, hoe lang dat je dat doet, geeft dat eventueel problemen met de knie? En dan starten we op de maandagochtend en dan gaan we als het ware heel de week doorlopen tot we uiteindelijk geëindigd zijn bij de zondagavond.
D15	Ja in doe uhh qua wandelen niet veel vanwege mijn knie, ik doe uhh op de hometrainer elke dag 10 minuten. En dan doe ik traplopen naar boven en ik

	doe de kindjes halen op school, dat doe ik wel te voet. En dan eigenlijk in beweging thuis rondlopen en het huishouden eigenlijk.
A	Ja en zijn er dan bepaalde activiteiten naast het lopen die ook echt klachten geven met de knie?
D15	Nou echt als ik moet bukken dan moet ik opletten, ook voor mijn duizeligheid maar voor de knie ook
A	Oké
D15	Maar daar houd ik rekening mee en dat weet ik dan en dan lukt dat wel hoor
A	Ja ja dus dat voer je net op een andere manier uit dan dat je voorheen gedaan zou hebben?
D15	Ja
A	Zijn er bepaalde activiteiten die je nu vanwege de knieklachten niet meer doet?
D15	Ja dat is eigenlijk ver wandelen, fietsen wel en dat vind ik ook heel fijn ja en de hometrainer dan en verders eigenlijk niet veel van activiteiten
A	Nee en zijn er dingen die je graag zou willen kunnen doen, maar die nu vanwege de knieklachten niet meer gaan?
D15	Nee zou ik zo niet kunnen zeggen
A	Nee er zijn zo geen dingen waar je in het dagelijks leven in beperkt bent?
D15	Nee
A	Nee dan hebben we in ieder geval een redelijk beeld van wat je in het dagelijks leven allemaal doet qua bewegen. Dan gaan we eventjes de vragenlijst erbij pakken en die gaan we dan vraag voor vraag doorlopen. En dan mag je even aangeven of je uhh of het herkenbaar is de vraag dat dat problemen kan geven met de knie. Uiteindelijk ben ik niet zo zeer geïnteresseerd naar wat het specifieke antwoord nu is of dat nu voortdurend, vaak of regelmatig last van is. Het gaat er met name om is het herkenbaar uhm en vind je de vraag zo duidelijk gesteld. Dus dan mag je dadelijk starten bij de eerste vraag bij het kopje symptomen. Dan mag je de vraag hardop mee voorlezen en dan gaan we hem zo vraag voor vraag doorlopen.

D15	Denkt u bij het beantwoorden van deze vragen aan symptomen en problemen van uw knie gedurende de afgelopen week. Was uw knie gezwollen? Hij is eigenlijk wel dik hè
A	Ja dus dat herken je wel dat ie was gezwollen is?
D15	Ja heeft u een knarsend gevoel in uw knie? Dat heb ik ook hè of andere geluiden in uw knie gehoord. Gebeurt het dan dat uw knie op slot schiet of helemaal vast zat, heb ik ook. Kon uw knie helemaal strekken, ja dat kan ik wel. Kunt u uw knie helemaal buigen? Ja de ene keer wel en de andere keer niet
A	Ja dus dat is wisselend eigenlijk?
D15	Ja. En dan stijfheid. Onderstaande vragen betreffen de gewrichtsstijfheid die u heeft ervaren in de knie gedurende de afgelopen week. Met stijfheid bedoelen we het gevoel dat uw gewricht minder soepel beweegt. Hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid van de knie 's morgens direct na het wakker worden? Ja dan heb ik startproblemen
A	Ja dus dat herken je goed dat je dan eventjes aan de gang moet komen?
D15	Ja
A	Ja
D15	Ja hoe ernstig was de gewrichtsstijfheid later op de dag na liggen en zitten? Of uhhh ja dat is eigenlijk matig. Hoe vaak heeft u pijn aan uw knie, ja hoe moet ik dat uhh ja altijd.
A	Ja je voelt hem eigenlijk continu?
D15	Ja en zeker met regenweer. Welke mate van kniepijn heeft u de afgelopen week ervaren tijdens de volgende activiteiten? Draaien op een belaste knie. Ja dat heb ik matig. De knie helemaal strekken. Ja dat kan ik wel eigenlijk mijn been helemaal recht
A	Ja en dat geeft geen pijnklachten?
D15	Nee en de knie helemaal buigen ook niet dan voel ik hem zo ook niet. Lopen op een vlakke ondergrond dat gaat ook goed. Trap oplopen of aflopen. Met het oplopen heb ik meer last als met het naar beneden gaan.

A	Ja
D15	Snachts in bed als ik omdraai.
A	Ja dat geeft dan problemen?
D15	Ja zitten of liggen. Ook geen last mee en rechtop staan ook niet
A	En net gaf je aan hè dat lopen van lange afstanden dat dat wel problemen gaf. Hier staat bijvoorbeeld lopen op een vlakke ondergrond, maar er staat verder niet bij hoe ver of hoe lang
D15	Nee
A	Mis je dat bijvoorbeeld?
D15	Als het langer dan een half uur is dat lukt mij niet
A	Maar dan zou het antwoord op de vraag wel anders zijn hè, als bijvoorbeeld de duur er in staat, mis je dat dan ook in de vraag? Of zou dat er niet in hoeven staan?
D15	Ja dat mag er wel in staan.
A	Ja ja
D15	Heb ik die onderste nou gehad?
A	Ja
D15	Uhh trap oplopen, ja oplopen heb ik geen problemen mee. Opstaan uit een stoel ja ook startproblemen hè.
A	Ja ja dus duidelijk herkenbaar?
D15	Ja en staan.... Ja dat is eigenlijk, lang staan kan ik ook niet
A	Nee maar gewoon staan dat gaat op zich wel, maar ook daarbij is de duur ook weer belangrijk bij hoe het gaat?
D15	Ja
A	Ja
D15	En bukken naar de grond, iets oppakken van de grond dat gaat niet altijd
A	Ja

D15	Lopen op een vlakke ondergrond, dat is eigenlijk hetzelfde daar heb ik geen problemen mee. Instappen en uitstappen uit de auto daar heb ik wel problemen mee, wij hebben een lage auto.
A	Ja
D15	Winkelen daar heb ik ook niet echt zo'n problemen mee. Sokken en kousen aantrekken ook niet want dat doe ik aan de rand van het bed.
A	Ja dus dan ga je al zitten eigenlijk, dat voer je al anders uit vanwege de knieproblemen?
D15	Ja. Opstaan uit bed ja dat is ook matig, dat is gewoon opstaan hè
A	ja
D15	In bed liggen ja het is net wat ik zeg als ik draai
A	En als je zo stil ligt geeft dat geen problemen?
D15	In de douche gaan, dan kan ik mijn been niet goed krom krijgen want wij hebben nog een bad.
A	En dan moet je daar overheen stappen?
D15	Ja en dan doe je dat net als mee de oefeningen
A	Ja dan draai je eromheen als het ware? Ja
D15	Ja en zitten heb ik ook geen problemen mee en opstaan van het toilet ook niet of het moet een hele lage zijn
A	Ja dat is dus ook weer afhankelijk van de hoogte of laagte van het toilet
D15	Ja bij oudere huizen dan heb je van die hele lage en dan ga je zitten pats.
A	Ja ja
D15	Zware huishoudelijke activiteiten, zware dozen tillen, de vloer schrobben. Ja zware dozen tillen dat doe ik niet, maar de vloer schrobben dat kan wel.
A	ja
D15	Licht huishoudelijke werkzaamheden als koken en stoffen dat kan ik wel, daar heb ik geen moeite mee

A	Dat gaat gewoon zonder dat je daar last van krijgt?
D15	Ja. De volgende vragen gaan over uw lichamelijke functioneren tijdens recreatieve/ sportieve activiteiten. Geef aan hoeveel moeite u heeft ervaren op grond van uw knieklachten in de afgelopen week bij de volgende activiteiten. Op uw hurken zitten ja dat gaat niet
A	Dat doe je al niet?
D15	Ja hardlopen ook niet. Springen ja dat zou nog een beetje gaan. Draaien met een belaste knie, wat verstaan ze daar onder?
A	Ja dus die vraag vind je een beetje onduidelijk?
D15	Ja
A	Dat wil zeggen dat je op een been staat en met je lichaam eigenlijk al wegdraait als het ware.
D15	Dat zou misschien, maar knielen ook niet. Want ik kan niet op die knie zitten.
A	Nee
D15	Kwaliteit van leven, hoe vaak wordt u aan uw knie herinnerd? Ja eigenlijk elke dag hè. Heeft u uw manier van leven veranderd om uw knie te ontzien? Mmm dat kan ik eigenlijk niet zeggen. In welke mate kunt u op uw knie vertrouwen? Ja dat is matig denk ik zoiets.
A	Ja dus je herkend wel dat vertrouwen een probleem kan zijn af en toe met de knie?
D15	Ja
A	Met name als je? Wanneer is het vertrouwen in de knie minder?
D15	Als ik uhh lang heb gezeten en dan opsta dan voel ik hem ook hè
A	Ja dan heb je wat minder vertrouwen erin?
D15	Ja. Hoe groot zijn de problemen met de knie in zijn algemeen? Ja het is net wat ik zeg dat is eigenlijk ook matig, met opstaan dan heb ik eigenlijk ook startproblemen hè.
A	Dus met name die startproblemen dat geeft eigenlijk de grootste problemen in het dagelijks leven?

D15	Ja dat is eigenlijk het ergste, die plek daar
A	Dan hebben we alle vragen van de vragenlijst doorlopen, dan heb ik nog een aantal losse vragen over de vragenlijst. Als je nu deze vragenlijst in zijn geheel bekijkt en je hebt hem in zijn geheel doorlopen, zijn er dan vragen uhh waarvan je niet helemaal snapt dat ze er in staan of die je overbodig vindt? Of waarvan je zegt die kan ik niet helemaal plaatsen, dat is niet herkenbaar?
D15	Nee dat kan ik eigenlijk niet zeggen, dat vind ik wel duidelijk
A	Zijn er bepaalde dingen waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt maar wat je bijvoorbeeld niet terug ziet komen in deze vragenlijst?
D15	Kan ik zo niet zeggen.
A	Nee dus in principe alles waar je in het dagelijks leven tegen aan loopt dat zie je ook wel weer terug komen in de vragenlijst?
D15	Ja dat zie ik allemaal wel terugkomen net als traplopen, lopen, poetsen er staat eigenlijk vanalles in hè waarbij je in beweging bent.
A	En als je de vragenlijst nu een cijfer zou moeten geven op schaal van 0 tot 10. Waarbij 0 wil zeggen dat de vragenlijst totaal niet aansluit bij hetgeen wat je in het dagelijks leven doet en een 10 wil zeggen dat ie dat perfect doet. Wat voor cijfer zou je er dan aan geven?
D15	Ik vind hem eigenlijk wel perfect aansluiten, want er staat heel veel in wat ik meemaak dus van mij mag je gerust een 10 opschrijven
A	Dan schrijf ik dat mee op, heb je zelf verder nog aanvullingen op de vragenlijst, dingen die je er onduidelijk aan vind of dingen die er beter aan kunnen?
D15	Nee zou ik zo niet weten
A	Nee dat is duidelijk