

## **TAS – Tegner activity scale**

–

### **Validierte deutsche Version (Wirth 2013)**

**Mit den nachfolgenden Fragen möchten wir untersuchen, wie gut Ihre Alltags- und sportartspezifische Funktion ist.**

Bitte lesen Sie die nachfolgende Aufstellung durch. Beurteilen Sie ihren Aktivitätsstatus und kreuzen Sie die betreffende Spalte an.

Aktivitätsgrad	Tätigkeit	Wertung
Wettkampfsport – auf nationalen und internationalem Niveau	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fußball, Ski alpin (auf nationalem oder internationalem Niveau)</li> </ul>	10
Wettkampfsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eishockey, Ringen, Turnen, Fußball, Ski alpin (auf regionalem Niveau)</li> </ul>	9
Wettkampfsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Snowboard, Badminton, Squash, Leichtathletik (Sprungdisziplinen)</li> </ul>	8
Wettkampfsport  Freizeitsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis, Leichtathletik, (Lauf- und Wurfdisziplinen), Geräteturnen, Handball, Basketball, Orientierungslauf, Crosslauf</li> <li>• Eishockey, Fußball, Ski alpin</li> </ul>	7
Freizeitsport	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Badminton, Tennis, Squash, Basketball, Handball, Volleyball, Orientierungslauf, Crosslauf, Snowboard, Aerobic (high impact), Joggen (mindestens 5x die Woche)</li> </ul>	6
Wettkampfsport Freizeitsport  Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Radfahren, Skilanglauf, Eiskunstlauf</li> <li>• Turnen, Gymnastik, In-line-skating, Klettern, Bergsteigen, Skitouren, Schneeschuhlaufen, Joggen auf unebenem Boden (mindestens. 2x die Woche)</li> <li>• Schwere körperliche Arbeit (Bauarbeit, Waldarbeit)</li> </ul>	5
Freizeitsport  Arbeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Skilanglauf, Radfahren, Tanzen, Aerobic (low impact), , Bergwandern (abwärts), Joggen auf ebenem Boden (mind. 2x die Woche)</li> <li>• Mittelschwere körperliche Arbeit (schwere Hausarbeit)</li> </ul>	4
Wettkampf- und Freizeitsport Arbeit Gehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmen, Wandern, Walking, Kegeln, Bowling</li> <li>• Leichte körperliche Arbeit</li> <li>• Querfeldein ist möglich</li> </ul>	3
Arbeit Gehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vorwiegend sitzende Tätigkeit</li> <li>• Auf unebenem Boden möglich</li> </ul>	2
Arbeit Gehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitzende Tätigkeit</li> <li>• Nur auf ebenem Boden möglich</li> </ul>	1
Arbeit  Gehen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsunfähig oder berentet aufgrund von Knieproblemen</li> <li>• Nur eingeschränkt möglich</li> </ul>	0

**Auswertung:**

- Ein hohe Wertung spricht für einen sehr aktiven Lebensstil
- Die Skala eignet sich zur Verlaufskontrolle, insbesondere um den prä- und postoperativen Status oder die Wirksamkeit von anderen Behandlungsmöglichkeiten zu vergleichen.
- Die minimal klinisch relevante Veränderung beträgt 1,4 Punkte (Wirth et al. 2013)

**Quellen:**

Tegner Y, Lysholm J. Rating systems in the evaluation of knee ligament injuries. *Clinical Orthopaedics*. 1985; 198: 43-49.

Wirth B, Meier N, Koch PP et al. Entwicklung und Evaluation einer deutschen Version der Tegner Aktivitätsskala zur Erfassung der Funktion nach einer Verletzung des vorderen Kreuzbandes. *Sportverletzung & Sportschaden*. 2013; 27: 21.

FOMT GbR

Frank Diemer, Volker Sutor und Nedeljko Goreta

Wiesbadener Str. 16

70372 Stuttgart

[www.fomt.info](http://www.fomt.info), [info@fomt.info](mailto:info@fomt.info)