

Annexe 1. Évaluation selon cotation Lysholm (Tegner)

Instabilité	Douleur		Blocage		Gonflement		
Jamais de dérobement	25	Jamais	25	Jamais	15	Jamais	10
En exercice, rarement	20	En exercice, modérée	20	Accrochage sans blocage	10	Lors d'exercices intenses	6
En exercice, fréquemment	15	En exercice, importante	15	Blocage occasionnel	6	Lors d'une activité courante	2
Occasionnel, vie courante	10	Marche > 2 km, importante	10	Blocage fréquent	2	Constant	0
Souvent, vie courante	5	Marche < 2 km, importante	5	Blocage aigu à l'examen	5		
À chaque pas	0	Constante	0				
Escaliers	Accroupissement		Boiterie		Canne		
Pas de gêne	10	Pas de gêne	5	Aucune	5	Jamais	5
Léger handicap	6	Léger handicap	4	Modérée ou occasionnelle	3	En permanence	2
Une marche à la fois	2	Pas plus de 90°	2	Sévère et constante	0	Station debout impossible	0
Impossible	0	Impossible	0				
Lysholm Total :	0 à 64 points		65 à 83 points		84 à 100 points		
Tegner :	Mauvais		Moyen		Bon / Excellent		
			Lysholm + Tegner :				

Niveau d'activité cotation Lysholm – Tegner

10 – Sport de compétition – niveau nation ou international : football

9 – **Sport de compétition – niveau inférieur** : football, hockey sur glace, gymnastique

8 – **Sport de compétition** : squash, badminton, athlétisme (saut), ski alpin

7 – **Sport de compétition** : tennis, athlétisme (course à pied), moto-cross, speedway, hand-ball, basket-ball. Sport de loisir : football, hockey sur glace, squash, athlétisme (saut), cross-country.

6 – **Sport de loisir** : tennis, badminton, hand-ball, basket-ball, ski alpin, jogging à raison de 5 entraînements par semaine

5 – **Sport de compétition** : cyclisme. Sport de loisir : jogging à raison de deux entraînements par semaine sur sol irrégulier. Travail lourd : bâtiment...

4 – **Sport de loisir** : cyclisme, jogging à raison de deux entraînements par semaine sur terrain plat. Travail d'activité moyenne : chauffeur routier, travail domestique éprouvant

3 – **Sport de compétition ou loisir** : natation, travail léger, marche en forêt possible

2 – Travail léger, marche en forêt impossible

1 – Travail sédentaire, marche terrain plat possible

0 – Handicap professionnel