

Όνομα: _____ Ημερομηνία: _____

Ερωτηματολόγιο VISA-P: Ένας δείκτης για τη σοβαρότητα της Τενοντοπάθειας του Επιγονατιδικού Τένοντα

1. Για πόσα λεπτά μπορείτε να είστε καθιστός/ή χωρίς να πονάτε;

0-15λεπτά	15-30 λεπτά	30-60 λεπτά	60-90 λεπτά	90-120 λεπτά	>120λεπτά
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0	2	4	6	8	10

2. Έχετε πόνο όταν κατεβαίνετε σκάλα με κανονικό ρυθμό;

έντονος πόνος / καθόλου
ανίκανος πόνος

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Έχετε πόνο στο γόνατο όταν το τεντώνετε πλήρως ενεργητικά χωρίς να στηρίζεστε σε αυτό;

έντονος πόνος / καθόλου
ανίκανος πόνος

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Έχετε πόνο όταν κάνετε «βαθύ κάθισμα» από θέση βηματισμού (lunge);

έντονος πόνος / καθόλου
ανίκανος πόνος

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Έχετε πρόβλημα όταν κάνετε «βαθύ κάθισμα»;

έντονο καθόλου
πρόβλημα / πόνος
ανίκανος

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ

6. Έχετε πόνο κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά την εκτέλεση 10 αναπηδήσεων με το ένα πόδι;

έντονος πόνος / καθόλου
 ανίκανος πόνος

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Αυτή την περίοδο είστε σε κανονική, σε όλα τα επίπεδα, προπόνηση ή φυσική δραστηριότητα;

0	όχι καθόλου
4	τροποποιημένη προπόνηση ή δραστηριότητα
7	κανονική προπόνηση/αγώνας αλλά όχι στο ίδιο επίπεδο όπως όταν άρχισαν τα συμπτώματα
10	αγωνίζομαι στο ίδιο επίπεδο όπως όταν άρχισαν τα συμπτώματα

8. Αυτή η ερώτηση έχει τρία μέρη-παρακαλώ απαντήστε στο ένα μόνο από αυτά

- Εάν δεν έχετε πόνο κατά τη φυσική δραστηριότητα ή όταν παίζετε ένα άθλημα → απαντήστε στην **E8α** μόνο.
- Εάν έχετε πόνο κατά τη φυσική δραστηριότητα ή όταν παίζετε ένα άθλημα αλλά δε σας σταματάει από την προπόνηση → απαντήστε στην **E8β** μόνο.
- Εάν έχετε πόνο που σας εμποδίζει να ασκείστε ή να παίζετε ένα άθλημα → απαντήστε στην **E8γ** μόνο.

8^α. Εάν δεν έχετε πόνο όταν παίζετε ένα άθλημα, για πόσο χρόνο μπορείτε να προπονείστε;

0-20λεπτά	20-40 λεπτά	40-60 λεπτά	60-90 λεπτά	>90 λεπτά
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
6	12	18	24	30

8^β. Εάν έχετε λίγο πόνο όταν παίζετε ένα άθλημα αλλά δε σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε την προπόνησή σας, για πόσο χρόνο μπορείτε να προπονείστε;

0-15λεπτά	15-30 λεπτά	30-45 λεπτά	45-60 λεπτά	>60 λεπτά
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0	5	10	15	20

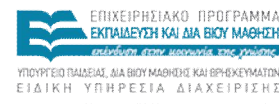
8^γ. Εάν έχετε πόνο που σας εμποδίζει να παίζετε ένα άθλημα, για πόσο χρόνο μπορείτε να προπονείστε;

καθόλου	0-10 λεπτά	10-20 λεπτά	20-30 λεπτά	>30 λεπτά
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0	2	5	7	10

Σύνολο:



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο



ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ
επένδυση στην κοινωνία της γνώσης
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΕΙΔΙΚΗ ΥΠΗΡΕΣΙΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ