

Ερωτηματολόγιο VISA-A: Ένας δείκτης για τη σοβαρότητα της Τενοντοπάθειας του Αχιλλείου Τένοντα

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ, Ο ΟΡΟΣ ΠΟΝΟΣ ΑΝΑΦΕΡΕΤΑΙ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΝ ΠΟΝΟ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΧΗ ΤΟΥ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΑ

1. Για πόσα λεπτά έχετε δυσκαμψία στην περιοχή του Αχιλλείου όταν σηκώνεστε το πρωί;

100 λεπτά	100 λεπτά	90 λεπτά	80 λεπτά	70 λεπτά	60 λεπτά	50 λεπτά	40 λεπτά	30 λεπτά	20 λεπτά	10 λεπτά	0 λεπτά	0 λεπτά
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
												Πόντοι <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>

2. Άπαξ και ζεσταθείτε για τη μέρα, έχετε πόνο όταν τεντώνετε τελείως τον Αχιλλείο τένοντα στην άκρη ενός σκαλοπατιού; (κρατώντας το γόνατο τεντωμένο).

Δυνατός πόνος	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Καθόλου πόνος
												Πόντοι <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>

3. Μετά από περπάτημα σε επίπεδο έδαφος για 30', έχετε πόνο για τις επόμενες 2 ώρες; (εάν δεν μπορείτε να περπατήσετε 30' σε επίπεδο έδαφος εξαιτίας του πόνου, σημειώστε 0 για αυτή την ερώτηση).

Δυνατός πόνος	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Καθόλου πόνος
												Πόντοι <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>

4. Έχετε πόνο όταν κατεβαίνετε σκαλοπάτια με φυσιολογικό ρυθμό;

Δυνατός πόνος	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Καθόλου πόνος
												Πόντοι <input style="width: 20px; height: 20px;" type="text"/>

5. Έχετε πόνο κατά τη διάρκεια ή αμέσως μετά αφού κάνετε 10 σηκώματα στις μύτες (στο ένα πόδι) από μία επίπεδη επιφάνεια;

Δυνατός πόνος	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Καθόλου πόνος
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Πόντοι

6. Πόσες αναπηδήσεις στο ένα πόδι μπορείτε να κάνετε χωρίς πόνο;

0	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

Πόντοι

7. Ασχολείστε επί του παρόντος με κάποιο άθλημα ή άλλη φυσική δραστηριότητα;

<input type="checkbox"/>	0=Καθόλου.
<input type="checkbox"/>	4=Τροποποιημένη στην κατάστασή σας προπόνηση ή/και αγώνας.
<input type="checkbox"/>	7=Κανονική προπόνηση ή/και αγώνας, αλλά όχι σε ίδιο επίπεδο όπως όταν άρχισαν τα συμπτώματα.
<input type="checkbox"/>	10=Αγωνίζεστε σε ίδιο ή υψηλότερο επίπεδο όπως όταν άρχισαν τα συμπτώματα.

Πόντοι

8. Παρακαλώ συμπληρώστε **A**, **B** ή **Γ** σε αυτή την ερώτηση.

-Εάν δεν έχετε πόνο ενώ ασχολείστε με αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα, παρακαλώ συμπληρώστε μόνο την **E8A**.

-Εάν έχετε πόνο ενώ ασχολείστε με αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα, αλλά αυτό δεν σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα, παρακαλώ συμπληρώστε μόνο την **E8B**.

-Εάν έχετε πόνο που σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα, παρακαλώ συμπληρώστε μόνο την **E8Γ**.

A) Εάν **δεν έχετε καθόλου** πόνο όταν ασχολείστε με **αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα**, για πόσο μπορείτε να προπονηθείτε/εξασκηθείτε;

Καθόλου	1-10λεπτά	11-20λεπτά	21-30λεπτά	>30λεπτά
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	7	14	21	30

Πόντοι 

B) Εάν έχετε **μερικό πόνο** ενώ ασχολείστε με **αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα**, αλλά αυτό δεν σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε την προπόνηση/εξάσκηση σας, για πόσο μπορείτε να προπονηθείτε/εξασκηθείτε;

Καθόλου	1-10λεπτά	11-20λεπτά	21-30λεπτά	>30λεπτά
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	4	10	14	20

Πόντοι 

Γ) Εάν έχετε **πόνο** που σας εμποδίζει να ολοκληρώσετε την προπόνηση/εξάσκηση σας, **σε αθλήματα που επιβαρύνουν τον Αχίλλειο τένοντα**, για πόση ώρα μπορείτε να προπονηθείτε/εξασκηθείτε;

Καθόλου	1-10λεπτά	11-20λεπτά	21-30λεπτά	>30λεπτά
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	2	5	7	10

Πόντοι 

Συνολική βαθμολογία (/100)

%