

Achillessehne (VISA-A)

N a m e : _____

Datum: _____

Dieser Fragebogen dient der Erfassung von Beschwerden und Problemen, die durch Ihre Achillessehne verursacht werden.

Kreuzen Sie für jede Frage dasjenige Kästchen an, das Ihr derzeitiges Befinden am besten wiedergibt.

1. Für wieviele Minuten verspüren Sie nach dem ersten Aufstehen ein Steifigkeitsgefühl in der Achillessehnenregion?

Minute n	100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Nachdem Sie für den Tag aufgewärmt sind, haben Sie Schmerzen, wenn Sie die Achillessehne über der Kante einer Treppe dehnen (Knie gestreckt halten)?

Schmerz	Starker, heftiger Schmerz \leftrightarrow Kein Schmerz										
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

3. Nachdem Sie 30 Minuten auf unebenem Untergrund gegangen sind, haben Sie in den drauffolgenden 2 Stunden Schmerzen? (Wenn Sie wegen Schmerzen nicht auf unebenem Untergrund 30 Minuten gehen können, kreuzen Sie bei dieser Frage 0 an).

Schmerz	Starker, heftiger Schmerz \leftrightarrow Kein Schmerz										
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

4. Haben Sie Schmerzen, wenn Sie mit normaler Geschwindigkeit die Treppe hinuntergehen?

Schmerz	Starker, heftiger Schmerz \leftrightarrow Kein Schmerz										
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Haben Sie Schmerzen während oder unmittelbar nachdem Sie 10 (einbeinige) Zehenstände auf einer flachen Unterlage ausgeführt haben?

Schmerz	Starker, heftiger Schmerz \leftrightarrow Kein Schmerz										
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

6. Wie oft können Sie ohne Schmerzen auf einem Bein hüpfen?

Sprünge	0x	1x	2x	3x	4x	5x	6x	7x	8x	9x	10x
Punkte	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

7. Üben Sie derzeit Sport oder andere körperliche Aktivitäten aus?

X	Einschätzung	Punkte
	Nein, gar nicht; wegen der Achillessehnen-symptome	0
	Verändertes Trainings- und/oder Wettkampfverhalten, verglichen mit dem Zustand vor Beginn der Symptome	4
	Volle Trainings- und/oder Wettkampfbelastung, aber nicht auf dem gleichen Niveau als vor Beginn der Symptome	7
	Voll belastbar oder Trainings- und/oder Wettkampfbelastung auf dem gleichen oder auf höherem Niveau als vor Beginn der Symptome	10

8. Bitte beantworten Sie entweder A, B oder C dieser Frage

- Wenn Sie während der Sportausübung keine Schmerzen haben, dann beantworten Sie bitte nur Frage 8a.
- Wenn Sie während der Sportausübung Schmerzen haben, die Sie aber nicht zum Abbruch der Aktivität zwingen, dann beantworten Sie bitte nur Frage 8b.
- Wenn Sie während der Sportausübung Schmerzen haben, die Sie zum Abbruch der Aktivität zwingen, dann beantworten Sie bitte nur Frage 8c.

8a. Wie lange können Sie trainieren/üben, wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten keine Schmerzen empfinden?

Minuten	0	1-10	11-20	21-30	>30
Punkte	0	7	14	21	30

8b. Wie lange können sie trainieren/üben, wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten Schmerzen empfinden, die Sie aber nicht zum Belastungsabbruch der Aktivität zwingen?

Minuten	0	1-10	11-20	21-30	>30
Punkte	0	4	10	14	20

8c. Wie lange können sie trainieren/üben, wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten Schmerzen empfinden, die Sie zum Abbruch der Aktivität zwingen?

Minuten	0	1-10	11-20	21-30	>30
Punkte	0	2	5	7	10

Auswertung

Gesamtscore:

erreichte Punkte (___)/ max. Punkte (100) x100 = _____ %

Interpretation:

100% = normale Funktion