

Patellasehne (VISA-P)

Name: _____

Datum: _____

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

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

1. Für wieviele Minuten können Sie schmerzfrei sitzen?

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

2. 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

3. Haben Sie Knieschmerzen, wenn Sie das unbelastete Knie aktiv voll durchstrecken?

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 einen Ausfallschritt mit vollem Körpergewicht nach vorne machen?

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

5. Haben Sie Probleme, wenn Sie in der tiefen Hocke sitzen?

Problem	Unmöglich \leftrightarrow Kein Problem										
---------	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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

6. Haben Sie Schmerzen während oder unmittelbar nachdem Sie 10 Mal auf einem Bein gehüpft sind?

Schmerz	Starker, heftiger Schmerz \leftrightarrow Kein Schmerz										
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 Patellasehnensymptome	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 wie vor Beginn der Symptome	7
	Voll belastbar oder Trainings- und/oder Wettkampfbelastung auf dem gleichen oder auf höherem Niveau wie 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 während der Sportausübung keine Schmerzen haben?

Minuten	0	0-5	5-10	10-15	>15
Punkte	0	7	14	21	30

8b. Wie lange können sie trainieren/üben, wenn Sie während der Sportausübung Schmerzen haben, die Sie aber nicht zum Abbruch der Aktivität zwingen?

Minuten	0	0-5	5-10	10-15	>15
Punkte	0	4	10	14	20

8c. Wenn Sie während der Sportausübung Schmerzen haben, die Sie zum Abbrechen der Aktivität zwingen, wie lange können Sie bis zu dem Zeitpunkt noch trainieren?

Minuten	0	0-5	5-10	10-15	>15
Punkte	0	2	5	7	10

Auswertung

Gesamtscore:

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

Interpretation:

100% = normale Funktion