

Kwestionariusz VISA-A: Wskaźnik nasilenia tendinopatii Achillesa

W tym formularzu pytania związane z bólem dotyczą rejonu ścięgna Achillesa.

1. Jak długo odczuwasz sztywność w okolicy Achillesa po pierwszym wstaniu?

100 min											0 min
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Kiedy jesteś rozgrzany po całym dniu, czy odczuwasz ból podczas rozciągania ścięgna Achillesa w pełnym zakresie, podczas wykonywania kroku (kolano jest wtedy proste)?

silny poważny ból											bez bólu
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

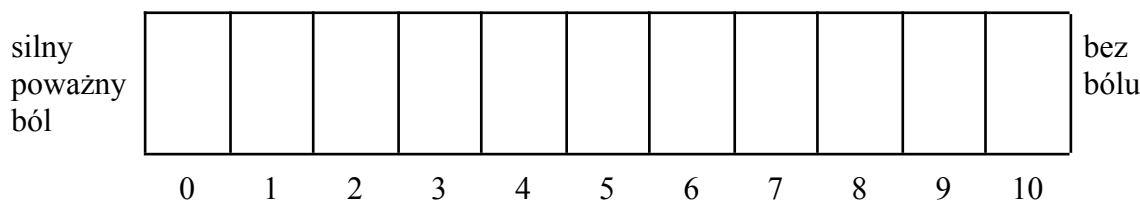
3. Czy po 30-minutowym chodzeniu po płaskiej powierzchni odczuwasz ból w ciągu kolejnych dwóch godzin? (Jeśli nie jesteś w stanie chodzić przez 30 minut z powodu bólu, uzyskujesz 0 pkt.).

silny poważny ból											bez bólu
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

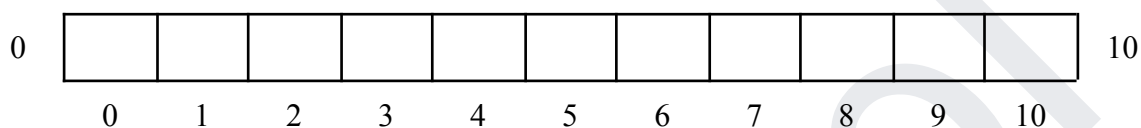
4. Czy odczuwasz ból, podczas normalnego schodzenia po schodach?

silny poważny ból											bez bólu
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

5. Czy odczuwasz ból podczas lub zaraz po wykonaniu 10 uniesień pięty na jednej nodze, na płaskim podłożu?



6. Jak dużo podskoków na jednej nodze jesteś w stanie wykonać bez bólu?



7. Czy obecnie uprawiasz sport albo podejmujesz inną aktywność fizyczną?

- 0 W ogóle
- 4 Zmodyfikowany trening ± zmodyfikowane współzawodnictwo
- 7 Pełny trening ± współzawodnictwo, ale nie na tym samym poziomie jak przed wystąpieniem objawów
- 10 Rywalizacja na tym samym poziomie lub wyższym, jak przed wystąpieniem objawów

8. Proszę wypełnić tylko jedną część A, B lub C w tym pytaniu.

- a. Jeśli **nie odczuwasz bólu** podczas aktywności sportowych obciążających ścięgno Achillesa, wypełnij tylko część A.
- b. Jeśli **odczuwasz ból** podczas aktywności sportowych obciążających ścięgno Achillesa, ale nie powstrzymuje Cię to przed ukończeniem aktywności, wypełnij tylko część B.
- c. Jeśli **odczuwasz ból, który powstrzymuje Cię przed ukończeniem aktywności obciążających ścięgno Achillesa**, wypełnij tylko część C.

A) Jeśli **nie odczuwasz bólu** podczas aktywności sportowych **obciążających ścięgno Achillesa**, jak długo możesz trenować?

w ogóle	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	7	14	21	30

ALBO

B) Jeśli odczuwasz ból podczas **aktywności sportowych obciążających ścięgno Achillesa**, ale nie powstrzymuje Cię to przed ukończeniem aktywności, jak długo możesz trenować?

w ogóle	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	4	10	14	20

ALBO

C) Jeśli odczuwasz ból, który powstrzymuje Cię przed ukończeniem aktywności obciążających ścięgno Achillesa, jak długo możesz trenować?

w ogóle	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	2	5	7	10

SUMA PUNKTÓW (/100)	%
-----------------------	--------------	----------
