

Name

Vorname

Geburtsdatum

Datum

VISA-A-G Fragebogen

Bei diesem Fragebogen bezieht sich der Begriff „Schmerz“ speziell auf Schmerzen der Achillessehnenregion

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

100 Min.

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

PUNKTE

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

Starker, heftiger Schmerz Kein Schmerz PUNKTE

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

Starker, heftiger Schmerz Kein Schmerz PUNKTE

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

Starker, heftiger Schmerz Kein Schmerz PUNKTE

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

Starker, heftiger Schmerz Kein Schmerz PUNKTE

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

0 mal	1 mal	2 mal	3 mal	4 mal	5 mal	6 mal	7 mal	8 mal	9 mal	10 mal
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

PUNKTE

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

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

..... PUNKTE

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

- Wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten keine Schmerzen empfinden, füllen Sie bitte nur Frage 8a aus.
- Wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten Schmerzen empfinden, die Sie aber nicht zum Belastungsabbruch der Aktivität zwingen, füllen Sie bitte nur Frage 8b aus.
- Wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten Schmerzen empfinden, die Sie zum Abbruch der Aktivität zwingen, füllen Sie bitte nur Frage 8c aus.

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

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 | 1-10 Min. | 11-20 Min. | 21-30 Min. | >30 Min. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 7 | 14 | 21 | 30 |

..... PUNKTE

ODER

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?

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 | 1-10 Min. | 11-20 Min. | 21-30 Min. | >30 Min. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 4 | 10 | 14 | 20 |

..... PUNKTE

ODER

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

- | | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 0 | 1-10 Min. | 11-20 Min. | 21-30 Min. | >30 Min. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 0 | 2 | 5 | 7 | 10 |

..... PUNKTE

Gesamt-Score (Punkte/100)

..... %