

VISA-A-G Fragebogen



Liebe Klientinnen und Klienten,

bei diesem Fragebogen handelt es sich um die deutsche Übersetzung des vom Victorian Institute of Sports Assessment (VISA) entwickelten VISA Achilles Questionnaire (VISA-A). Der Fragebogen dient als ein unterstützendes Instrument zur Erhebung des Grades der durch Beschwerden im Bereich der Achillessehne vorliegenden Einschränkungen im Alltag und Sport.

Bitte nehmen sie sich max. 5 min Zeit zur Beantwortung der Fragen. Alle Fragen beziehen sich nur auf das Auftreten Ihrer Beschwerden in der Achillessehnenregion. Kreuzen sie das Zutreffende an.

Name: _____

Vorname: _____

Geburtsdatum: _____

Datum: _____

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

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Minuten | 100 | 90 | 80 | 70 | 60 | 50 | 40 | 30 | 20 | 10 | 0 |
| Punkte | 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 Treppe dehnen (Knie gestreckt halten)?

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

Punkte: _____

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

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

Punkte: _____

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

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

Punkte: _____

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

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

Punkte: _____

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 |

Punkte: _____

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

| | 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 |

Punkte: _____

8. Beantworten Sie entweder A, B oder C dieser Frage

- Wenn Sie bei der Durchführung achillessehnenbelastender Sportarten keine Schmerzen empfinden, füllen Sie bitte nur die 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 die Frage 8c aus.

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 |

Punkte: _____

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 |

Punkte: _____

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

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

Punkte: _____

Gesamtscore VISA-A-G Score (Punkte/100) _____%