

# VISA-P-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 Patellar Tendinopathy Questionnaire (VISA-P). Der Fragebogen dient als ein unterstützendes Instrument zur Erhebung des Grades der durch vordere Knieschmerzen 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: \_\_\_\_\_  
Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_  
Datum: \_\_\_\_\_

## 1. Wie viele Minuten können Sie schmerzfrei sitzen?

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

Punkte: \_\_\_\_\_

## 2. Haben Sie Schmerzen, wenn Sie mit normaler Geschwindigkeit die Treppe hinuntersteigen?

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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

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

Punkte: \_\_\_\_\_

## 4. Haben Sie Schmerzen, wenn Sie einen Ausfallschritt mit vollem Körpergewicht nach vorne machen?

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

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Unmöglich 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 Kein Problem

Punkte: \_\_\_\_\_

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

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

Punkte: \_\_\_\_\_

**7. Betreiben Sie zurzeit Sport oder sind Sie anderweitig körperlich aktiv?**

x		Punkte
	Nein, gar nicht; wegen der Patellasehnenprobleme	0
	Veränderte Trainings- und Wettkampffähigkeit wegen der Patellasehnenprobleme	4
	Volle Trainings- und Wettkampffähigkeit, aber auf niedrigerem Niveau als vor Beginn der Symptome	7
	Gleiche oder bessere Wettkampffähigkeit als vor Beginn der Symptome	10

Punkte: \_\_\_\_\_

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

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

**8a. Wenn Sie während der Sportausübung keine Schmerzen haben, wie lange können Sie trainieren?**

Minuten	0	0-5	5-10	11-15	>15
Punkte	0	7	14	21	30

Punkte: \_\_\_\_\_

**8b. Wenn sie während der Sportausübung Schmerzen haben, die Sie aber nicht zum Abbrechen der Aktivität zwingen, wie lange können Sie trainieren?**

Minuten	0	0-5	5-10	11-15	>15
Punkte	0	7	14	21	30

Punkte: \_\_\_\_\_

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

Minuten	0	0-5	5-10	11-15	>15
Punkte	0	7	14	21	30

Punkte: \_\_\_\_\_

**Gesamtscore VISA-P-G (Punkte/100) \_\_\_\_\_ %**