

Navn:	
CPR:	
Dato:	

VISA-A-DK Spørgeskemaet: Vurdering af sværhedsgrad af achillessene tendinopati

I DETTE SPØRGESKEMA HENVISER ORDET SMERTE SPECIFIKT TIL SMERTE I ACHILLESSENEREGIONEN

1. I hvor mange minutter oplever du stivhed i achillessenerregionen, når du står op om morgenen?

0 min	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">0</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">20</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">30</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">40</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">50</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">60</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">70</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">80</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">90</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">100</td> </tr> </table>	0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100 min	POINT <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100				
	<table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">0</td> </tr> </table>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				

2. Når du er varm og "kommet i gang" med dagen, har du så smerter når du strækker achillessenen maksimalt stående på kanten af et trappetrin (med knæet strakt)?

Ingen smerte	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>												Stærk/svær smerte	POINT <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
	<table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">0</td> </tr> </table>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				

3. Efter du har gået på et fladt underlag i 30 minutter, hvor mange smerter har du så indenfor de næste 2 timer? (Hvis du ikke kan gå på et fladt underlag i 30 min på grund af smerter, scorer du 0 point i dette spørgsmål)

Ingen smerte	<table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>												Stærk/svær smerte	POINT <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
	<table style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20px; text-align: center;">10</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">9</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">8</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">7</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">6</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">5</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">4</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">3</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">2</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">1</td> <td style="width: 20px; text-align: center;">0</td> </tr> </table>	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0				

4. Har du smerter ved normal gang nedad en trappe?

Ingen smerte

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Stærk/svær smerte

POINT

5. Har du smerter under eller umiddelbart efter, 10 (étbens) hælløft fra et fladt underlag?

Ingen smerte

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

 Stærk/svær smerte

POINT

6. Hvor mange étbens-hop kan du lave uden at få smerter?

0

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

 10

POINT

7. Deltager du i øjeblikket i sport eller anden fysisk aktivitet?

0 Overhovedet ikke

4 Moderat træning ± modificeret konkurrence

7 Fuld træning ± konkurrence,
men ikke på samme niveau, som da symptomerne startede

10 Konkurrerer på samme eller højere niveau,
end da symptomerne startede

POINT

8. Udfyld venligst A, B eller C i dette spørgsmål.

- Hvis du **ikke har smerter under sport der belaster achillessenen**, udfyld da venligst kun spørgsmål **8A**.
- Hvis du **har smerter under sport der belaster achillessenen, men det ikke stopper dig i at fuldføre aktiviteten**, udfyld venligst kun **8B**.
- Hvis du har **smerter der hindrer dig i at fuldføre sport der belaster achillessenen**, udfyld venligst kun **8C**.

A. Hvis du **ikke har smerter** under **sport der belaster achillessenen**, i hvor lang tid kan du så træne/fortsætte?

0 min	1-10 min	10-20 min	21-30 min	> 30 min	POINT
<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="14"/>	<input type="text" value="21"/>	<input type="text" value="30"/>	<input type="text"/>

ELLER

B. Hvis du har **nogen smerte** under **sport der belaster achillessenen**, men det ikke stopper dig i at færdiggøre aktiviteten, hvor lang tid kan du så træne/fortsætte?

0 min	1-10 min	10-20 min	21-30 min	> 30 min	POINT
<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="10"/>	<input type="text" value="14"/>	<input type="text" value="20"/>	<input type="text"/>

ELLER

C. Hvis du har **smerter der hindrer dig** i at færdiggøre **sport der belaster achillessenen**, hvor lang tid kan du så træne/fortsætte?

0 min	1-10 min	10-20 min	21-30 min	> 30 min	POINT
<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="5"/>	<input type="text" value="7"/>	<input type="text" value="10"/>	<input type="text"/>

TOTAL SCORE (/100) %