

De VISA-A vragenlijst:

Een index voor de mate van ernst van Achilles tendinopathie.

In deze vragenlijst, verwijst het woord pijn alleen naar pijn in het gebied van de achillespees.

1. Hoeveel minuten hebt u een stijf gevoel in het gebied van de achillespees direct nadat u bent opgestaan.

100 min. 0 min. punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Is er na het opstaan, nadat je voldoende in beweging bent geweest, pijn tijdens het maximaal rekken van de achillespezen (met gestrekte knie)?

zeer erge pijn geen pijn punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Heeft u pijn binnen twee uur volgend op een wandeling van 30 minuten op vlakke ondergrond?

(wanneer u, vanwege de pijn niet in staat bent en half uur op egale ondergrond te wandelen scoort u een 0 voor deze vraag)

zeer erge pijn geen pijn punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wanneer u normaal de trap afloopt, heeft u dan pijn?

Zeer erge pijn geen pijn punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Heeft u pijn tijdens of direct na het 10 maal met één been op de tenen gaan staan op een vlakke ondergrond?

Zeer erge pijn geen pijn punten

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Hoeveel maal kunt u zonder pijn hinkelen?

punten

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

7. Bent u nu in staat om te sporten of op een andere manier lichamelijk actief. punten

- | | | | |
|----|--------------------------|---|--------------------------|
| 0 | <input type="checkbox"/> | geheel niet | <input type="checkbox"/> |
| 4 | <input type="checkbox"/> | aangepast trainen en aangepast in wedstrijden | |
| 7 | <input type="checkbox"/> | volledig in training en in wedstrijden, maar op een lager niveau dan voordat de klachten ontstonden | |
| 10 | <input type="checkbox"/> | wedstrijden op hetzelfde of hoger niveau dan voordat de klachten ontstonden | |

8. Wilt u het onderdeel A,B of C invullen als antwoord op deze vraag?

- U hebt geen pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, beantwoord alleen onderdeel 8A.
- U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, maar u hoeft het sporten niet te onderbreken of te stoppen, beantwoord alleen onderdeel 8B
- U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, die u dwingt tot stoppen, beantwoord alleen onderdeel 8C

A. Als u geen pijn hebt tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

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

B. Als u enige pijnklachten hebt tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, maar u hoeft het sporten niet te onderbreken of te stoppen, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

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

C. U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, die u dwingt tot stoppen, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

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

TOTAAL SCORE (/100) = %

