

VISA - A

Datum: - -

Naam:

IN DEZE VRAGENLIJST, VERWIJST DE TERM PIJN SPECIFIEK NAAR PIJN IN HET GEBIED VAN DE ACHILLESPEES.

1. Gedurende hoeveel minuten heeft u stijfheid in het achillespees gebied bij 's ochtends opstaan?

100 min 0 min **punten**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Op het moment dat u bent opgewarmd voor de dag, heeft u pijn bij volledig rekken van de achillespees over de rand van een traprede? (knie recht houdend)

zeer hevige pijn geen pijn **punten**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Na 30 minuten lopen op vlakke ondergrond, heeft u pijn binnen de hieropvolgende twee uur? (Indien niet in staat op vlakke ondergrond te lopen gedurende 30 minuten, vanwege pijn, scoor dan 0 voor deze vraag)

zeer hevige pijn geen pijn **punten**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Heeft u pijn bij de trap af lopen met een normale gang?

zeer hevige pijn	<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>												geen pijn	punten <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10													

5. Heeft u pijn gedurende of onmiddellijk na het uitvoeren van 10 hielliften (met één been) vanaf een vlak oppervlak?

zeer hevige pijn	<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>												geen pijn	punten <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10													

6. Hoeveel keer kunt u hinkelen op één been zonder pijn?

0	<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>												10	punten <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10													

7. Onderneemt u momenteel sport of fysieke activiteit?

0		Totaal niet	punten <input style="width: 30px; height: 20px;" type="text"/>
4		Aangepaste training ± aangepaste competitie	
7		Volledige training ± competitie maar niet op hetzelfde niveau als toen de symptomen begonnen	
10		Competitie op hetzelfde niveau als of hoger niveau dan toen symptomen begonnen	

8. Graag alleen **OFWEL A, B of C** afmaken in deze vraag.

- Als u **geen pijn heeft terwijl u achillespees belastende sporten onderneemt** graag **alleen vraag 8a afmaken**.
- Als u **pijn heeft terwijl u achillespees belastende sporten onderneemt, maar dit u er niet van weerhoudt om de activiteit te voltooien**, graag **alleen vraag 8b afmaken**.
- Als u **pijn heeft die u ervan weerhoudt om achillespees belastende sporten te voltooien**, graag **alleen vraag 8c beantwoorden**.

A. Als u geen pijn heeft terwijl u achillespees belastende sporten onderneemt, voor hoe lang kunt u trainen/oefenen?

NIET	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	

OF

B. Als u enige pijn heeft terwijl u achillespees belastende sporten onderneemt, maar dit u er niet van weerhoudt om uw training/oefening te voltooien, voor hoe lang kunt u trainen/oefenen?

NIET	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	

OF

C. Als u pijn heeft die u ervan weerhoudt om uw training/oefening te voltooien, voor hoe lang kunt u trainen/oefenen?

NIET	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	

TOTAALSCORE (/100) %
