

VISA-A-G Fragebogen



**Physiotherapie
Marcus Trocha**
Zentrum für Manuelle Therapie,
Physiotherapie und Bewegungsanalyse

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 Tendinopathy 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 die max. 5 min Zeit zur Beantwortung der Fragen. Alle Fragen beziehen sich nur auf das Auftreten Ihrer Beschwerden in der Achillessehnenregion. Umkreisen Sie das Zutreffende.

Name: _____ Vorname: _____

Geburtsdatum: _____ Datum: _____

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

100 min	100 min	90 min	80 min	70 min	60 min	50 min	40 min	30 min	20 min	10 min	0 min	0 min
	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 Treppenstufe dehnen? (Knie getreckt halten)

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

3. Nachdem Sie 30 min auf ebenem Untergrund gegangen sind, haben Sie in den darauf folgenden 2 Stunden Schmerzen? (Wenn Sie wegen Schmerzen nicht auf ebenem Untergrund 30 min 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?

0 mal	0 x	1 x	2 x	3 x	4 x	5 x	6 x	7 x	8 x	9 x	10 x	10 x
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	Punkte _____



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

- 0 Nein, gar nicht; wegen der Achillessehnenprobleme
4 Verändertes Trainings- und / oder Wettkampfverhalten verglichen mit dem Zustand vor Beginn der Achillessehnenprobleme
7 Volle Trainings- und / oder Wettkampfbelastung, aber nicht auf dem gleichem Niveau als vor Beginn der Achillessehnenprobleme
10 Voll belastbar oder Trainings- und / oder Wettkampfbelastung auf dem gleichem oder auf höherem Niveau als vor Beginn der Symptome

Punkte ____

8. Bitte beantworten Sie entweder A oder 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 die 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?

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

Punkte ____

ODER

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?

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

Punkte ____

ODER

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

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

Gesamt VISA-A-G Score (Punkte/100) ____ %