

## VISA-A-F KYSELYLOMAKE; akillesjännevaivan arviointiin

NIMI: \_\_\_\_\_ PVM: \_\_\_\_\_ VAS/OIK

Tämän kyselylomakkeen kysymykset kivusta kohdentuvat akillesjänneen seudun kipuun.

1. Aamulla ylösnoustaessa, kuinka monta minuuttia tunnet jäykkyyttä akillesjänneessä?

Minuuttia:

100	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

2. Myöhemmin päivällä, koetko kipua akillesjänneessä kun venytät jännettä maksimaalisesti, kantapää esim. rappusen yli?

Voimakas kipu

Ei kipua

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

3. Jos kävelet tasaisella alustalla 30 min, koetko kipua akillesjänneessä seuraavan 2 tunnin aikana? (Mikäli et kykene kävelemään 30 min, rastita 0)

Voimakas kipu

Ei kipua

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Koetko kipua akillesjänneessä portaita alaspäin kävellessäsi?

Voimakas kipu

Ei kipua

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

5. Mikäli teet 10 varpaille nousua (yhdellä jalalla) tasaisella alustalla, koetko kipua akillesjänneessä tekemisen aikana vai heti jälkeenpäin?

Voimakas kipu

Ei kipua

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

6. Kuinka monta hyppyä yhdellä jalalla kykenet tekemään kivuttomasti?

Voimakas kipu

Ei kipua

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

7. Harrastatko nyt jotain urheilulajia tai muuta fyysistä aktiviteettia?

- 0 Ei lainkaan  
4 Harjoittelun sovelletusti/rajoitetusti ja/tai kilpailen rajoitetusti  
7 Harjoittelun/kilpailen täydellä teholla, mutta alemmalla tasolla kuin ennen akillesjänne vammaa  
10 Kilpailen samalla tai korkeammalla tasolla kuin ennen akillesjänne vammaa

8. Vastaa A,B tai C tähän kysymykseen

- Mikäli et koe kipua rasituksessa mikä kuormittaa akillesjännettä, vastaa vain kysymys A.
- Mikäli koet kipua rasituksessa mikä kuormittaa akillesjännettä, mutta kipu ei estä sinua suoriutumasta aktiviteetista, vastaa vain kysymys B.
- Mikäli kipu estää sinua suoriutumasta aktiviteetista, vastaa vain kysymys C.

A. Mikäli et koe kipua rasituksessa mikä kuormittaa akillesjännettä, kuinka kauan voit osallistua aktiviteettiin?

0 min      1-10 min      11-20 min      21-30 min      >30 min

0

7

14

21

30

B. Mikäli koet kipua rasituksessa mikä kuormittaa akillesjännettä, mutta kipu ei estä sinua suoriutumasta aktiviteetista, kuinka kauan voit osallistua aktiviteettiin?

0 min      1-10 min      11-20 min      21-30 min      >30 min

0

4

10

14

20

C. Mikäli kipu estää sinua suoriutumasta aktiviteetista, kuinka kauan voit osallistua aktiviteettiin?

0 min      1-10 min      11-20 min      21-30 min      >30 min

0

2

5

7

10

---

**Total Score ( \_\_\_/ 100)    \_\_\_%**

---

Br J Sports Med 2001;35:335-341

The VISA-A questionnaire: a valid and reliable index of the clinical severity of Achilles  
Tendinopathy

J.M.Robinson, J.L.Cook, C.Purdam, P.J.Visentini, J.Ross, N. Maffulli, J.E.Taunton,K.M.Khan