

VISA-A-S FRÅGEFORMULÄR – utvärdering av hälsenebesvär

Namn: _____ Datum: _____ Skadad hälsena: Höger / Vänster

I DETTA FRÅGEFORMULÄR SYFTAR ORDET SMÄRTA SPECIFIKT PÅ SMÄRTA I HÄLSEMAN.

1. När Du stiger upp på morgonen, under hur många minuter upplever du då stelhet i hälsenan?

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

Poäng

2. När du väl är igång under dagen, har du då smärta när du stretchar hälsenan maximalt över en trappkant? (med sträckt knä)

**kraftig/
svår smärta**

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

**ingen
smärta**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poäng

3. Om du går på plant underlag i 30 minuter, får du då ont i hälsenan inom de närmaste 2 timmarna? (Om du på grund av smärta inte kan gå på plant underlag i 30 minuter, sätt 0 på denna fråga).

**kraftig/
svår smärta**

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

**ingen
smärta**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poäng

4. Får du ont i hälsenan vid normal gång nedför en trappa?

**kraftig/
svår smärta**

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

**ingen
smärta**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poäng

5. Om Du gör 10 tåhävningar (på ett ben) på plant underlag, får du då ont i hälsenan under tiden eller direkt efter?

**kraftig/
svår smärta**

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

**ingen
smärta**

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poäng

6. Hur många hopp på ett ben kan du göra utan att få ont i hälsenan?

0

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

10

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Poäng

7. Utövar du för närvarande någon idrott eller annan fysisk aktivitet?

- 0 Inte alls
- 4 Anpassad/begränsad träning och/eller anpassad/begränsad tävling
- 7 Tränar och/eller tävlar för fullt, men inte på samma nivå som innan hälsenebesvären började.
- 10 Tävlar på samma nivå eller högre nivå som innan hälsenebesvären började.

Poäng

8. Besvara antingen A, B eller C i denna fråga.

- Om du inte har någon smärta under aktivitet som belastar hälsenan, besvara endast **fråga A**.
- Om du har smärta under aktivitet som belastar hälsenan, men smärtan hindrar dig inte från att fullfölja aktiviteten, besvara endast **fråga B**.
- Om du har smärta som hindrar dig från att slutföra aktivitet som belastar hälsenan, besvara endast **fråga C**.

A. Om du inte har någon smärta under aktivitet som belastar hälsenan, hur länge kan du då delta i aktiviteten?

- 0 min 1-10 min 11-20 min 21-30 min >30 min
- 0 7 14 21 30

Poäng

ELLER

B. Om du har smärta under aktivitet som belastar hälsenan, men smärtan hindrar dig inte från att fullfölja aktiviteten, hur länge kan du då delta i aktiviteten?

- 0 min 1-10 min 11-20 min 21-30 min >30 min
- 0 4 10 14 20

Poäng

Eller

C. Om du har smärta som hindrar dig från att slutföra aktivitet som belastar hälsenan, hur länge kan du då delta i aktiviteten?

- 0 min 1-10 min 11-20 min 21-30 min >30 min
- 0 2 5 7 10

Poäng