

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ.....ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ.....

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟΥ TENDINS-A FINAL

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ ΤΗΣ ΣΟΒΑΡΟΤΗΤΑΣ ΤΗΣ ΑΧΙΛΛΕΙΟΥ ΤΕΝΟΝΤΟΠΑΘΕΙΑΣ- (TENDINS-A)

Σε αυτό το ερωτηματολόγιο θα σας ζητηθεί να απαντήσετε σε έναν αριθμό ερωτήσεων σχετικά με τον πόνο και τα συμπτώματα στον Αχίλλειο Τένοντα (ΑΤ). Για τους σκοπούς της έρευνας, δραστηριότητες που επιδεινώνουν τον πόνο ή τα συμπτώματα θεωρούνται οι δραστηριότητες που καταλήγουν σε πόνο ή συνοδά συμπτώματα κατά τη διάρκεια ή μετά την ολοκλήρωσή τους. Για παράδειγμα, εάν έχετε πόνο κατά την διάρκεια προπόνησης τρεξίματος θα μπορούσε ο πόνος ή τα συνοδά συμπτώματα στην περιοχή να επιδεινώνονται. Ομοίως, εάν αισθάνεστε «σφίξιμο»/δυσκαμψία/περιορισμό στην περιοχή γύρω από τον ΑΤ το πρωί μετά από γρήγορο βάδισμα αυτό υποδηλώνει ότι τα συμπτώματα επιδεινώθηκαν. Οι ερωτήσεις 1 και 2 θα χρησιμοποιηθούν σαν «οδηγά» σημεία για τις υπόλοιπες απαντήσεις σας. Μπορείτε να ανατρέξετε πίσω σε αυτές οποιαδήποτε στιγμή κατά τη διάρκεια της έρευνας.

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΣΚΟΡ

Α. Παρακαλώ επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω δραστηριότητες που επιδεινώνουν τον πόνο ή τα συνοδά συμπτώματα στην περιοχή γύρω από τον ΑΤ. Για παράδειγμα εάν πονάτε όταν τρέχετε και όχι όταν περπατάτε πρέπει να επιλέξετε το τρέξιμο και όχι το περπάτημα. [ΧΩΡΙΣ ΣΚΟΡ]

- ☐ Αργό περπάτημα
- ☐ Γρήγορο περπάτημα
- ☐ Αργό ανέβασμα και κατέβασμα σε σκάλες
- ☐ Γρήγορο ανέβασμα και κατέβασμα σε σκάλες
- ☐ Αργό τρέξιμο
- ☐ Γρήγορο τρέξιμο
- ☐ Αναπηδήσεις
- ☐ Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης σε τρέξιμο
- ☐ Άλλο

Β. Παρακαλώ επιλέξτε μία ή περισσότερες από τις παρακάτω δραστηριότητες που αποτελούν μέρος της καθημερινής σας δραστηριότητας. Για παράδειγμα αν συνήθως περπατάτε ή τρέχετε και δεν κάνετε εκρηκτικό τρέξιμο (σπριντ) τότε θα επιλέξετε το περπάτημα ή το τρέξιμο αλλά όχι το σπριντ.

- ☐ Αργό περπάτημα
- ☐ Γρήγορο περπάτημα
- ☐ Αργό ανέβασμα και κατέβασμα σε σκάλες
- ☐ Γρήγορο ανέβασμα και κατέβασμα σε σκάλες
- ☐ Αργό τρέξιμο
- ☐ Γρήγορο τρέξιμο
- ☐ Αναπηδήσεις και άλματα
- ☐ Γρήγορη αλλαγή κατεύθυνσης σε τρέξιμο

- Άλλο

Γ. Εάν εκτελείτε την πιο επώδυνη δραστηριότητα από την ερώτηση Α για τον πόνο στην περιοχή του Αχιλλείου (όχι δυσκαμψία) παρακαλώ αναφέρατε την χρονική στιγμή που ο πόνος σας χειροτερεύει

- Στην αρχή ή κατά την διάρκεια της επώδυνης δραστηριότητας
- Μέσα σε δύο ώρες μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας
- Μεταξύ δύο και έξι ωρών μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας
- Την επόμενη ημέρα μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας

Δ. Εάν εκτελείτε δραστηριότητες από την ερώτηση Α που επιδεινώνουν την δυσκαμψία/σφίξιμο/περιορισμό παρακαλώ αναφέρατε την χρονική στιγμή που τα παραπάνω επιδεινώνονται

- Στην αρχή ή κατά την διάρκεια της επώδυνης δραστηριότητας
- Μέσα σε δύο ώρες μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας
- Μεταξύ δύο και έξι ωρών μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας
- Την επόμενη ημέρα μετά την παύση της επώδυνης δραστηριότητας

Ε. Εάν χρειαζόταν να εκτελέσετε την πιο επώδυνη δραστηριότητα της καθημερινότητάς σας όπως την σημειώσατε στην ερώτηση Β για πόσο χρόνο θα μπορούσατε να συνεχίσετε την συγκεκριμένη δραστηριότητα πριν χρειαστεί να σταματήσετε εξαιτίας των συμπτωμάτων στην περιοχή του Αχιλλείου

- Δεν θα χρειαζόταν να σταματήσω την δραστηριότητα εξαιτίας του πόνου/συμπτωμάτων
- Περισσότερο από 30 λεπτά
- Μεταξύ 15-30 λεπτών
- Λιγότερο από 15 λεπτά

ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ ΜΕ ΣΚΟΡ

ΠΟΝΟΣ

Σε ολόκληρη αυτή την ενότητα μας ενδιαφέρει ο ΠΟΝΟΣ και όχι άλλα συμπτώματα όπως δυσκαμψία/σφίξιμο/περιορισμός στην περιοχή του Αχιλλείου τένοντα.

1. Πόσο χρειάστηκε να τροποποιήσετε το τρέχον επίπεδο επιβαρυντικών δραστηριοτήτων που αναφέρατε στην ερώτηση Α (απαντήσεις χωρίς σκορ) από την έναρξη του πόνου και των συμπτωμάτων στην περιοχή του Αχιλλείου τένοντα;
 - Αυτήν τη στιγμή εκτελώ την προηγούμενη σωματική μου δραστηριότητα σε υψηλότερο επίπεδο από ό,τι πριν από τον πόνο/συμπτώματα [0]
 - Αυτήν τη στιγμή εκτελώ την προηγούμενη σωματική μου δραστηριότητα στο ίδιο επίπεδο με πριν από τον αχίλλειο πόνο/συμπτώματα [0]
 - Αυτήν τη στιγμή εκτελώ την προηγούμενη σωματική μου δραστηριότητα σε χαμηλότερο επίπεδο από ό,τι πριν από τον αχίλλειο πόνο/συμπτώματα [10]
 - Δεν είμαι πλέον σε θέση να εκτελέσω καμία προηγούμενη σωματική δραστηριότητα λόγω του αχίλλειου πόνου/συμπτωμάτων μου [20]
2. Όταν εκτελείτε επιβαρυντικές δραστηριότητες, ο πόνος σας:
 - Βελτιώνεται στην αρχή της δραστηριότητας (προθέρμανση) [0]

- Βελτιώνεται στην αρχή της δραστηριότητας (προθέρμανση) και στη συνέχεια ο πόνος επανέρχεται κατά τη διάρκεια αυτής[3]
 - Παραμένει ο ίδιος [6]
 - Δεν βελτιώνεται αλλά επιδεινώνεται ενόσω η δραστηριότητα εξελίσσεται [10]
3. Ο πόνος σας γύρω από τον Αχίλλειο τένοντα εμφανίζεται όταν ξεκουράζεστε ή αφού ολοκληρώσετε την δραστηριότητα που επιδεινώνει τα συμπτώματά σας όπως περιγράψατε στην ερώτηση Α;
- Όχι, δεν έχω καθόλου πόνο αφού κρυώσει η περιοχή ή ξεκουραστεί [0]
 - Ναι, έχω πόνο αφού κρυώσει η περιοχή ή ξεκουραστεί και διαρκεί λιγότερο από 15 λεπτά [3]
 - Ναι, έχω πόνο αφού κρυώσει η περιοχή ή ξεκουραστεί και διαρκεί από 15 έως 30 λεπτά [6]
 - Ναι έχω πόνο αφού κρυώσει η περιοχή ή ξεκουραστεί και διαρκεί περισσότερο από 30 λεπτά [10]

ΠΟΝΟΣ ΣΚΟΡ/.....40

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

Σε αυτήν την ενότητα ενδιαφερόμαστε για το σφίξιμο/δυσκαμψία/περιορισμό και όχι τον πόνο στην περιοχή του ΑΤ

4. Αισθάνεστε συνήθως σφίξιμο/δυσκαμψία/περιορισμό στην περιοχή γύρω από τον ΑΤ όταν σηκώνεστε από το κρεβάτι το πρωί και εφόσον περπατήσετε;
- ΝΑΙ [5]
 - ΟΧΙ [0]
5. Την προηγούμενη εβδομάδα πόση χρονική διάρκεια κατά μέσο όρο αισθανόσασταν το σφίξιμο/δυσκαμψία/περιορισμό στην περιοχή γύρω από τον ΑΤ όταν σηκώνόσασταν από το κρεβάτι το πρωί;
- Λιγότερο από 5 λεπτά [0]
 - 5 έως 10 λεπτά [3]
 - 11 έως 20 λεπτά [6]
 - Περισσότερο από 20 λεπτά [10]
6. Τα σφίξιμο/δυσκαμψία/περιορισμός στην περιοχή γύρω από τον ΑΤ είναι χειρότερα την επόμενη μέρα μετά την εκτέλεση των δραστηριοτήτων που επιδεινώνουν τα συμπτώματα όπως τα περιγράψατε στην ερώτηση 1;
- ΝΑΙ [5]
 - ΟΧΙ [0]
7. Μετά από παρατεταμένη περίοδο 2 ή περισσότερων ωρών ανάπαυσης, αν πρέπει να εκτελέσετε τις δραστηριότητες που επιδεινώνουν τα συμπτώματά σας όπως τις περιγράψατε στην ερώτηση Α πόση χρονική διάρκεια χρειάζεται ο Αχίλλειος Τένοντας για να επανέλθει (χαλαρώσει/ «ζεσταθεί»);
- Λιγότερο από 5 λεπτά [0]
 - 5 έως 10 λεπτά [3]
 - 11 έως 20 λεπτά [6]
 - Περισσότερο από 20 λεπτά [10]

ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΚΟΡ:...../30

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ

Σε ολόκληρη την παρακάτω ενότητα το ενδιαφέρον σας εστιάζεται στη φυσική σας δραστηριότητα και κατά πόσο περιορίζεται ή όχι εξαιτίας του πόνου και των συνοδών συμπτωμάτων σας στον ΑΤ

ΕΠΕΞΗΓΗΣΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΔΟΚΙΜΑΣΙΑΣ

Οι παρακάτω κινήσεις σχετίζονται με τις επόμενες ερωτήσεις. Παρακάτω περιγράφονται οι τρεις κινήσεις. Στις φωτογραφίες απεικονίζεται η αρχική και τελική θέση.

Κίνηση πρώτη: Παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες επαναλήψεις στα δάκτυλα του περισσότερου πάσχοντος άκρου από το έδαφος.

Κίνηση δεύτερη: Παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες αναπηδήσεις και στα δύο κάτω άκρα από το έδαφος.

Κίνηση τρίτη: Παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες αναπηδήσεις στο περισσότερο επώδυνο κάτω άκρο.

Movement	Start position	End Position
Please perform five continuous repetitions of a SINGLE leg heel raise (going up onto your toes) from the floor on your painful/ most-painful leg		
Please perform five continuous repetitions of a DOUBLE leg jump from the floor		
Please perform five continuous repetitions of a SINGLE leg hop from the floor on your painful/ most-painful leg		

Για τις επόμενες ερωτήσεις σημειώστε τον πόνο σας σε μια κλίμακα από το μηδέν ως το 10 όπου το μηδέν αναφέρεται σε απουσία πόνου ενώ το 10 αναφέρεται στο μέγιστο πόνο. Εάν δεν μπορείτε να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητα αφήστε την ερώτηση κενή.

8. Όταν στέκεστε όρθιοι με τα γόνατα τεντωμένα, παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες επαναλήψεις στήριξης στα δάχτυλα από το έδαφος στο πάσχον/περισσότερο πάσχον άκρο και αναφέρατε την ένταση του πόνου σας [0-10]
9. Όταν στέκεστε όρθιοι με τα γόνατα τεντωμένα παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες επαναλήψεις αναπήδησης και με τα δύο άκρα από το πάτωμα και αναφέρατε την ένταση του πόνου σας [0-10]
10. Όταν στέκεστε όρθιοι με το γόνατο τεντωμένο παρακαλώ εκτελέστε 5 συνεχόμενες επαναλήψεις αναπήδησης με το πάσχον άκρο από το πάτωμα και αναφέρατε την ένταση του πόνου σας [0-10]

ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ:.....ΣΚΟΡ/30

Συνολική βαθμολογία ΧΧ/100