

Achillespees vragenlijst VISA (The Victorian Institute of Sports Assessment – Achilles questionnaire)

Datum: \_\_\_\_\_ Geboortedatum: \_\_\_\_\_  
Naam: \_\_\_\_\_

**TOELICHTING:** Deze lijst vraagt naar uw mening over beperkingen/moeilijkheden met betrekking tot uw aangedane achillespees. Uw antwoorden geven ons een beeld van uw klachten en hoe u in staat bent om uw activiteiten uit te voeren.

Beantwoorden van een vraag doet u door het aankruisen van een vakje met het volgens u meest juiste antwoord (één vakje per vraag). In deze vragenlijst, verwijst het woord pijn alleen naar pijn in het gebied van de achillespees.

1. Hoeveel minuten hebt u een stijf gevoel in het gebied van de achillespees direct nadat u bent opgestaan.

100 minuten            0 minuten  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Is er na het opstaan, nadat je voldoende in beweging bent geweest, pijn tijdens het maximaal rekken van de achillespezen (met gestrekte knie)?

Zeer erge pijn            geen pijn  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Heeft u pijn binnen twee uur volgend op een wandeling van 30 minuten op vlakke ondergrond?  
(wanneer u, vanwege de pijn niet in staat bent en half uur op egale ondergrond te wandelen scoort u een 0 voor deze vraag)

Zeer erge pijn            geen pijn  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Wanneer u normaal de trap afloopt, heeft u dan pijn?

Zeer erge pijn             geen pijn

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Heeft u pijn tijdens of direct na het 10 maal met één been op de tenen gaan staan op een vlakke ondergrond?

Zeer erge pijn             geen pijn

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Hoeveel maal kunt u zonder pijn hinkelen?

maal

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

7. Bent u nu in staat om te sporten of op een andere manier lichamelijk actief.

geheel niet 0

aangepast trainen en aangepast in wedstrijden 4

volledig in training en in wedstrijden, maar op een lager niveau dan voordat de klachten ontstonden 7

wedstrijden op hetzelfde of hoger niveau dan voordat de klachten ontstonden 10

8. Wilt u het onderdeel A,B of C invullen als antwoord op deze vraag?

- U hebt geen pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast

worden, beantwoord alleen onderdeel 8A.

- U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast

worden, maar u hoeft het sporten niet te onderbreken of te stoppen,

beantwoord alleen onderdeel 8B

- U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast

worden, die u dwingt tot stoppen, beantwoord alleen onderdeel 8C

A. Als u geen pijn hebt tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

nul min.	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

B. Als u enige pijnklachten hebt tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, maar u hoeft het sporten niet te onderbreken of te stoppen, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

nul min.	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

C. U hebt pijn tijdens het sporten, waarbij de achillespezen volledig belast worden, die u dwingt tot stoppen, hoe lang kunt u dan doorgaan met trainen c.q. bewegen?

nul min.	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

---

Totaal

punten