

CUMBERLAND ENKEL INSTABILITEIT VRAGENLIJST

Kruis maximaal 1 vakje aan dat het meest past bij uw situatie.

	Links	Rechts	Score
1. Ik heb pijn in mijn enkel			
Nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5
Tijdens sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
Bij rennen op oneven ondergrond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Bij rennen op vlakke ondergrond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Bij stappen op oneven ondergrond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Bij stappen op vlakke ondergrond	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

Links **Rechts** **Score**

2. Mijn enkel voelt ONSTABIEL

Nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4
Soms tijdens sport (niet elke keer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Vaak tijdens sport (elke keer)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Soms tijdens dagelijkse activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Vaak tijdens dagelijkse activiteiten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

3. Als ik een SCHERPE draai maak, voelt mijn enkel ONSTABIEL

Nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Soms tijdens rennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Vaak tijdens rennen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Tijdens stappen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

Links Rechts Score

8. TYPISCH, wanneer ik begin met mijn enkel verzwikken (of verstuiken) kan ik dit stoppen...

Direct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Vaak	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
Soms	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Nooit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0
Ik heb nog nooit mijn enkel verzwikt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3

9. Na een TYPISCH geval van mijn enkel verzwikken, wordt mijn enkel weer 'normaal'...

Bijna direct	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3
Binnen één dag	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2
1-2 dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1
Meer dan 2 dagen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	0

Links

Rechts

Score

Ik heb nog nooit mijn enkel verzwikt

3