

### Ankle Instability Instrument (AII)

שאלון זה נועד להגדרת מידת חוסר היציבות בקרסול שלך. יש למלא את כל השאלון. אם יש לך שאלות, נא לשאול את עורך המחקר. יש למלא שאלון נפרד לקרסול ימין/שמאל. תודה!

לא	כן		
		האם אי פעם נקעת את הקרסול?	1.
		האם פנית אי פעם לרופא בעקבות נקע בקרסול?	2.

א2. אם כן, כיצד הגדיר הרופא את הנקע?  קל  בינוני  חמור

		האם אי פעם השתמשת במכשיר עזר (כגון קביים) בשל קושי בנשיאת משקל בעקבות נקע בקרסול?	3.
--	--	---	----

א3. אם כן, במקרה החמור ביותר, למשך כמה זמן נאלצת להשתמש במכשיר?

1-3 ימים  4-7 ימים  1-2 שבועות  2-3 שבועות  יותר מ-3 שבועות

		האם חשת אי פעם חוסר יציבות/ תחושה לא נשלטת בקרסול?	4.
--	--	--	----

א4. אם כן, מתי הייתה הפעם האחרונה בה חשת חוסר יציבות?

בחודש האחרון  לפני 1-6 חודשים  לפני 6-12 חודשים  לפני 1-2 שנים  לפני שנתיים או יותר

		האם הקרסול שלך מרגיש לא יציב בהליכה על משטחים ישרים (לדוגמא: רצפה)?	5.
		האם הקרסול שלך מרגיש לא יציב בהליכה של משטחים לא ישרים (לדוגמא: הליכה בשטח)?	6.
		האם הקרסול שלך מרגיש לא יציב בביצוע פעילות ספורט או בבילוי?	7.
		האם הקרסול שלך מרגיש לא יציב בזמן עליה במדרגות?	8.
		האם הקרסול שלך מרגיש לא יציב בזמן ירידה במדרגות?	9.