

Identification of Functional Ankle Instability (IdFAI)

מטרת שאלון זה להעריך את מצב הקרסול שלך.

יש למלא את השאלון עבור קרסול ימין ושמאל.

נא למלא את כל השאלות. במידה וישנה שאלה לא ברורה, ניתן לשאול את החוקר.

תודה על השתתפותך!

בשאלון, "תחושת חוסר יציבות" מוגדרת כתחושה של חוסר שליטה או סיבוב של הקרסול באופן לא נשלט.

1. להערכתך, כמה פעם נקעת את הקרסול? ____

2. מתי בפעם האחרונה נקעת את הקרסול?

- מעולם לא
- לפני יותר משנתיים
- לפני שנה עד שנתיים
- לפני חצי שנה עד שנה
- לפני 1-6 חודשים
- בחודש האחרון

3. במידה ונפגשת עם איש מקצוע (רופא/ה, פיזיותרפיסט/ית), כיצד הוגדר הנקע החמור ביותר?

- לא נפגשתי עם איש מקצוע
- קל (דרגה 1)
- בינוני (דרגה 2)
- חמור (דרגה 3)

4. במידה והשתמשת בקביים או אמצעי עזר אחר להליכה בעקבות נקע, למשך כמה זמן נזקקת לאמצעי זה?

- מעולם לא השתמשתי
- באביזר עזר בעקבות נקע
- 1-3 ימים
- 4-7 ימים
- 1-2 שבועות
- 2-3 שבועות
- יותר מ-3 שבועות

5. מתי הייתה הפעם האחרונה בה חשת בתחושת חוסר יציבות של הקרסול?

- מעולם לא
- לפני יותר משנתיים
- לפני שנה עד שנתיים
- לפני חצי שנה עד שנה
- לפני 1-6 חודשים
- בחודש האחרון

6. כל כמה זמן את/ה חווה תחושת חוסר יציבות של הקרסול?

- אף פעם
- פעם בשנה
- פעם בחודש
- פעם בשבוע
- פעם ביום

7. בדרך כלל, כשהקרסול שלך מתחיל להסתובב או להתעקם, האם תצליח/י למנוע את התנועה?

- מעולם לא עיקמתי את הקרסול
- אצליח מייד
- לפעמים מצליח/ה
- לא מצליח/ה לעצור את התנועה

8. בעקבות תנועת סיבוב או עיקום טיפוסית של הקרסול, תוך כמה זמן הוא חוזר למצב ה"נורמלי"?

- מעולם לא עיקמתי את הקרסול
- מייד
- תוך יום אחד
- תוך יום-יומיים
- יותר מיומיים

9. באיזו תדירות הקרסול מרגיש לא יציב עקב פעילות יומיומית רגילה?

- אף פעם
- פעם בשנה
- פעם בחודש
- פעם בשבוע
- פעם ביום

10. באיזו תדירות הקרסול מרגיש לא יציב עקב פעילות ספורטיבית מאומצת?

- אף פעם
- פעם בשנה
- פעם בחודש
- פעם בשבוע
- פעם ביום