

Fragebogen Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT)

Bitte kreuzen Sie die Aussage an, die am BESTEN Ihre Sprunggelenke beschreibt.
Bitte bewerten Sie Ihre Sprunggelenke getrennt voneinander und geben Sie je eine Antwort für LINKS und eine für RECHTS an.

Ich habe Schmerzen in meinem Sprunggelenk

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Sport	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Rennen auf unebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Rennen auf ebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Gehen auf unebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Gehen auf ebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
manchmal während des Sports (nicht jedes Mal)	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
regelmäßig während des Sports (jedes Mal)	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
manchmal während Alltagsaktivitäten	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
regelmäßig während Alltagsaktivitäten	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Bei SCHNELLEN Richtungswechseln fühlt sich mein Sprunggelenk INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
manchmal beim Rennen	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
häufig beim Rennen	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Gehen	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Beim Treppe hinuntergehen fühlt sich mein Sprunggelenk INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich schnell gehe	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
gelegentlich	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
immer	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Mein Sprunggelenk fühlt sich beim Stehen auf EINEM Bein INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich auf dem Fußballen stehe	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich auf dem gesamten Fuß stehe	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich von einem Bein auf das andere hüpfе	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich auf der Stelle hüpfе	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
wenn ich springe	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an

nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Rennen auf unebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Joggen auf unebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Gehen auf unebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
beim Gehen auf ebenem Untergrund	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Wenn ich im Sprunggelenk beginne umzuknicken, kann ich dies NORMALERWEISE stoppen

sofort	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
häufig	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
manchmal	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
nie	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
Ich bin noch nie im Sprunggelenk umgeknickt	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Nach einem TYPISCHEN Umknickereignis kehrt mein Sprunggelenk in den Normalzustand zurück

fast umgehend	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
in weniger als einem Tag	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
in 1–2 Tagen	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
in mehr als 2 Tagen	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>
ich bin noch nie im Sprunggelenk umgeknickt	L <input type="checkbox"/>	R <input type="checkbox"/>

Gesamtwert L R