

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.

	links	rechts
Ich habe Schmerzen in meinem Sprunggelenk		
nie		
beim Sport		
beim Rennen auf unebenem Untergrund		
beim Rennen auf ebenem Untergrund		
beim Gehen auf unebenem Untergrund		
beim Gehen auf ebenem Untergrund		
Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an		
nie		
manchmal während des Sports (nicht jedes Mal)		
regelmäßig während des Sports (jedes Mal)		
manchmal während Alltagsaktivitäten		
regelmäßig während Alltagsaktivitäten		
Bei SCHNELLEN Richtungswechseln fühlt sich mein Sprunggelenk INSTABIL an		
nie		
manchmal beim Rennen		
häufig beim Rennen		
beim Gehen		
Beim Treppen hinuntergehen fühlt sich mein Sprunggelenk INSTABIL an		
nie		
wenn ich schnell gehe		
gelegentlich		
immer		
Mein Sprunggelenk fühlt sich beim Stehen auf EINEM Bein INSTABIL an		
nie		
wenn ich auf dem Fußballen stehe		
wenn ich auf dem gesamten Fuß stehe		

Fragebogen Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT) [Fortsetzung]

	links	rechts
Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an		
nie		
wenn ich von einem Bein auf das andere hüpfе		
wenn ich auf der Stelle hüpfе		
wenn ich springe		
Mein Sprunggelenk fühlt sich INSTABIL an		
nie		
beim Rennen auf unebenem Untergrund		
beim Joggen auf unebenem Untergrund		
beim Gehen auf unebenem Untergrund		
beim Gehen auf ebenem Untergrund		
Wenn ich im Sprunggelenk beginne umzuknicken, kann ich dies NORMALERWEISE stoppen		
sofort		
häufig		
manchmal		
nie		
ich bin noch nie im Sprunggelenk umgeknickt		
Nach einem TYPISCHEN Umknickereignis kehrt mein Sprunggelenk in den Normalzustand zurück		
fast umgehend		
in weniger als einem Tag		
in 1–2 Tagen		
in mehr als 2 Tagen		
ich bin noch nie im Sprunggelenk umgeknickt		
Gesamtwert		