

Shoulder Instability-Return to Sport after Injury (SIRSI)-Skala

Bitte beantworten Sie folgende Fragen zu der Sportart, die Sie als Hauptsportart vor Ihrer Verletzung ausgeübt haben. Kreuzen Sie für jede Frage dasjenige Feld zwischen den beiden beschriebenen Extremen an, das Ihr derzeitiges Befinden am besten wiedergibt.

1. Sind Sie zuversichtlich, dass Sie den Sport auf demselben Niveau wie vorher ausüben können?

0 5 10

überhaupt nicht zuversichtlich

völlig zuversichtlich

2. Halten Sie es für wahrscheinlich, Ihre Schulter durch die Teilnahme an Ihrem Sport wieder verletzen zu können?

0 5 10

sehr wahrscheinlich

völlig unwahrscheinlich

3. Macht Sie der Gedanke an die Ausübung Ihres Sports nervös?

0 5 10

sehr nervös

gar nicht nervös

4. Sind Sie zuversichtlich, dass Ihre Schulter bei der Ausübung Ihres Sports nicht nachgeben wird?

0 5 10

überhaupt nicht zuversichtlich

völlig zuversichtlich

5. Sind Sie zuversichtlich, dass Sie Ihren Sport ausüben können, ohne Bedenken wegen Ihrer Schulter zu haben?

0 5 10

überhaupt nicht zuversichtlich

völlig zuversichtlich

6. Finden Sie es frustrierend, dass Sie in Bezug auf Ihren Sport Ihre Schulter berücksichtigen müssen?

0 5 10

sehr frustrierend

überhaupt nicht frustrierend

7. Befürchten Sie, dass Sie Ihre Schulter bei der Ausübung Ihres Sports wieder verletzen könnten?

0 5 10

habe große Sorgen

habe überhaupt keine Sorgen

8. Sind Sie zuversichtlich, dass Ihre Schulter unter Belastung standhält?

0 5 10

überhaupt nicht zuversichtlich

völlig zuversichtlich

Shoulder Instability-Return to Sport after Injury (SIRSI)-Skala *Fortsetzung*

9. Haben Sie Angst, dass Sie Ihre Schulter bei der Ausübung Ihres Sports versehentlich wieder verletzen könnten?

0 5 10

habe große Angst

habe überhaupt keine Angst

10. Hält Sie der Gedanke daran, nochmals operiert und nachbehandelt werden zu müssen, davon ab, Ihren Sport auszuüben?

0 5 10

die ganze Zeit

zu keinem Zeitpunkt

11. Sind Sie zuversichtlich, Ihren Sport ausüben zu können?

0 5 10

überhaupt nicht zuversichtlich

völlig zuversichtlich

12. Sind Sie gelassen, wenn es um die Ausübung Ihres Sports geht?

0 5 10

gar nicht gelassen

völlig gelassen

SIRSI-Score (%):