

Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT)

אנא בחרי/י סעיף אחד בכל שאלה אשר מתאר בצורה הטובה ביותר את הקרסול שלך. עבור כל שאלה יש לענות עבור קרסול ימין וקרסול שמאל בנפרד

1. יש לי כאב בקרסול

- אף פעם
- במהלך ספורט
- בזמן ריצה על משטח לא ישר
- בזמן ריצה על משטח ישר
- בזמן הליכה על משטח לא ישר
- בזמן הליכה על משטח ישר

2. הקרסול שלי לא יציב

- אף פעם
- לפעמים במהלך ספורט (לא תמיד)
- לעיתים קרובות במהלך ספורט (כמעט תמיד)
- לפעמים במהלך פעילות יומיומית
- תמיד במהלך פעילות יומיומית

3. בשינוי כיוון חד, הקרסול שלי מרגיש לא יציב

- אף פעם
- לפעמים בזמן ריצה
- לעיתים קרובות בזמן ריצה
- בזמן הליכה

4. בירידה במדרגות הקרסול שלי מרגיש לי לא יציב

- אף פעם
- אם אני יורד מהר
- מידי פעם
- תמיד

5. בעמידה על רגל אחת הקרסול שלי מרגיש לא יציב
 - אף פעם
 - בעמידה על הבהונות
 - בעמידה רגילה, כאשר כל כף הרגל על הרצפה

6. אני מרגיש שהקרסול שלי לא יציב כאשר
 - אף פעם
 - אני קופץ על רגל אחת מצד לצד
 - אני קופץ על רגל אחת במקום
 - אני קופץ על שתי רגליים

7. הקרסול שלי מרגיש לא יציב כאשר
 - אף פעם
 - אני רץ על משטח לא ישר
 - אני מבצע ריצה קלה על משטח לא ישר
 - אני הולך על משטח לא ישר
 - אני הולך על משטח ישר

8. בדרך כלל, כאשר הקרסול שלי מתחיל להסתובב (או להתעקם), אני מסוגלת לעצור את זה
 - מיד
 - ברוב הפעמים
 - לפעמים
 - אף פעם
 - מעולם לא סובבתי/עיקמתי את הקרסול

9. אחרי תקרית אופיינית בה סובבתי/עיקמתי את הקרסול, הקרסול שלי חוזר למצב נורמלי
 - כמעט מיד
 - תוך פחות מיום אחד
 - תוך יום או יומיים
 - תוך יותר מ-2 ימים
 - מעולם לא סובבתי/עיקמתי את הקרסול