

# EUROPEAN FOOT AND ANKLE SOCIETY (EFAS)

www.efas.co

## AVRUPA AYAK VE AYAK BİLEĞİ CEMİYETİ EFAS Ölçütü

Aşağıda ayak ve / veya ayak bileği problemlerinize ilgili 6 soru bulacaksınız.

Lütfen son bir haftadaki durumunuzu dikkate alarak, sizi en iyi tanımlayan cevabı işaretleyerek her soruyu yanıtlayınız.

Ölçeği doldururken, ölçeğin her iki ucunda verilen ifadeler dikkate alınarak, her soruya 5 puanlık bir ölçekte cevap verilebilir.

Her hangi bir soru sizin için geçerli değilse, lütfen soldaki “U: Uygulanamaz” kutucuğunu işaretleyiniz.

### SORULAR

No.	Sorular	Cevaplar
1 U○	İstirahat halinde iken ayak ve/veya ayak bileğinizde ağrı var mı?	Her zaman 0 1 2 3 4 Asla
2 U○	Ayak ve/veya ayak bileğinizde ağrı oluşmadan önce ne kadar yürüebiliyorsunuz?	Hiç 0 1 2 3 4 Kısıtlılık olmaksızın
3 U○	Ayak ve/veya ayak bileğinizde yaşadığınız sorundan dolayı yürüyüşünüz ne kadar değişti?	Ciddi şekilde değişti 0 1 2 3 4 Değişiklik olmadı
4 U○	Düzensiz olmayan yüzeylerde yürürken herhangi bir zorluk yaşıyor musunuz?	Her zaman 0 1 2 3 4 Asla
5 U○	Yürürken ayak ve/veya ayak bileğinizde ağrınız var mı?	Her zaman 0 1 2 3 4 Asla
6 U○	Fiziksel aktivite esnasında ayak ve/veya ayak bileğinizde hangi sıklıkla ağrı hissediyorsunuz?	Her zaman 0 1 2 3 4 Asla

## SPOR İLİŞKİLİ SORULAR

Spor aktivitelerine düzenli olarak katılmanız durumunda, sadece aşağıdaki soruları yanıtlayınız. Eğer her hangi bir soru, seçtiğiniz spor dalı için uygun değilse lütfen “U: Uygulanamaz” kutucuğunu işaretleyiniz.

No.	Sorular	Cevaplar
S1 U○	Hızlıca koşabiliyor musunuz?	Mümkün değil 0 1 2 3 4 Kısıtlılık olmaksızın
S2 U○	Yavaş koşu yapabiliyor musunuz?	Mümkün değil 0 1 2 3 4 Kısıtlılık olmaksızın
S3 U○	Zıpladıktan sonra yere temasta sorun yaşıyor musunuz?	Mümkün değil 0 1 2 3 4 Kısıtlılık olmaksızın
S4 U○	Her zamanki spor tekniğinizi eskisi gibi gerçekleştirebiliyor musunuz?	Mümkün değil 0 1 2 3 4 Kısıtlılık olmaksızın

Ölçütü tamamladınız. İşbirliğiniz için teşekkür ederiz.