



# SCORE VISA A *TENDINOPATHIE ACHILLE*

NOM:

PRENOM:

AGE:

SPORT:

1. Lorsque vous vous levez le matin, durant combien de minutes présentez-vous une raideur au niveau du tendon d'Achille?

100 min

0 min

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

2. Après échauffement matinal, ressentez-vous des douleurs lorsque vous effectuez l'étirement complet du tendon d'Achille (en étant sur le bord d'une marche avec le genou en extension) ?

Douleur extrême

Pas de douleur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

3. Après avoir marché sur sol plat pendant 30 minutes, ressentez-vous des douleurs au cours des 2 heures suivantes ? (Si vous en êtes incapable à cause de la douleur, indiquez un score de 0 pour cette question).

Douleur extrême

Pas de douleur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

4. Ressentez-vous des douleurs quand vous descendez les escaliers (avec un cycle de marche normal) ?

Douleur extrême

Pas de douleur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

5. Ressentez-vous des douleurs pendant ou immédiatement après vous être mis 10 fois sur la pointe d'un pied (sur une surface plate) ?

Douleur extrême

Pas de douleur

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

6. Combien de sauts unipodaux (sur une jambe) pouvez-vous accomplir sans ressentir de douleur ?

0												10
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		10

7. Pratiquez-vous actuellement un sport ou une autre activité physique ?

0	-	Pas du tout
4	-	Entraînement / Compétition modifié
7	-	Entraînement/compétition complet mais à un niveau différent (inférieur) de celui qui a vu les symptômes apparaître
10	-	Entraînement/compétition à un niveau identique ou supérieur de celui qui a vu les symptômes apparaître

8. Complétez **uniquement** A, B ou C pour cette question :

- Si vous ne ressentez aucune douleur pendant la pratique sportive, veuillez compléter uniquement la 8A.
- Si vous ressentez une douleur pendant la pratique sportive mais qu'elle ne vous empêche pas de poursuivre celles-ci, veuillez compléter uniquement la 8B.
- Si vous ressentez une douleur qui vous empêche de poursuivre l'activité sportive, veuillez compléter uniquement la 8C;

8-A) Si vous ne ressentez aucune douleur pendant la pratique sportive, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	7	14	21	30

8-B) Si vous ressentez une douleur pendant la pratique sportive mais qu'elle ne vous empêche pas de poursuivre celle-ci, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	4	10	21	30

8-C) Si vous ressentez une douleur qui vous empêche de poursuivre l'activité sportive, combien de temps pouvez-vous vous entraîner/jouer ?

0 min	1-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min
0	2	5	7	10

FAIRE LE TOTAL DES POINTS DES CASES COLOREES:

/100