

EUROPEAN FOOT AND ANKLE SOCIETY (EFAS)

www.efas.net

EFASe skoor

Altpoolt leiate 6 küsimust Teie labajala- ja/või hüppeliigeseprobleemi kohta.

Palun valige igale küsimusele üks vastus, mis kirjeldab Teie seisundit viimase nädala jooksul kõige paremini. Igale küsimusele saab vastata 5-punktilisel skaalal, lähtudes kirjeldustest skaala kummaski otsas.

Kui küsimus Teie kohta ei käi, palun märkige linnuke "N/A" kasti küsimusest vasakul.

KÜSIMUSED

Nr	Küsimus	Vastus				
1 N/A ☐	Kas Teil on labajalas ja/või hüppeliigeses rahuolekus valu?	Alati 0	1	2	3	Mitte kunagi 4
2 N/A ☐	Kui kaugele saate kõndida enne valu tekkimist labajalga ja/või hüppeliigesesse?	Võimatu 0	1	2	3	Piiranguta 4
3 N/A ☐	Kui palju on Teie kõnnak (s.o viis, kuidas kõnnite) Teie labajala- ja/või hüppeliigeseprobleemi tõttu muutunud?	Äärmuslik kõnnaku muutus 0	1	2	3	Muutuseta 4
4 N/A ☐	Kas ebatasasel pinnal kõndimine on Teie jaoks raske?	Alati 0	1	2	3	Mitte kunagi 4
5 N/A ☐	Kas Teil on kõndides valu labajalas ja/või hüppeliigeses?	Alati 0	1	2	3	Mitte kunagi 4
6 N/A ☐	Kui sageli esineb Teil kehalisel koormusel valu labajalas ja/või hüppeliigeses?	Alati 0	1	2	3	Mitte kunagi 4

Olete nüüd selle küsimustiku täitmise lõpetanud. Täname Teid väga koostöö eest!

SPORDIKÜSIMUSED

Palun vastake nendele küsimustele ainult siis, kui Te tegelete regulaarselt spordiga. Kui mõni küsimus ei käi Teie valitud spordiala kohta, tehke linnuke kasti "N/A".

Nr	Küsimus	Vastus
S1 N/A ☐	Kas Te suudate joosta?	Võimatu 0 1 2 3 Piiranguta 4
S2 N/A ☐	Kas Te suudate sõrkida?	Võimatu 0 1 2 3 Piiranguta 4
S3 N/A ☐	Kas Teil on raskusi maandumisel pärast hüppamist?	Võimatu 0 1 2 3 Piiranguta 4
S4 N/A ☐	Kas Te suudate oma spordialaga tegeleda, kasutades enda jaoks tavapärase tehnikat?	Võimatu 0 1 2 3 Piiranguta 4

Tarnepunkt

Richter M, Agren PH, Besse JL, Coester M, Kofoed H, Maffulli N, Steultjens M, Alvarez F, Espinal L, Metsna V, Raukas M. EFAS Score – Validation of Spanish and Estonian Versions by the Score Committee of the European Foot and Ankle Society (EFAS). Foot Ankle Surg 2023; 29: 180-187