

**EUROOPAN JALKAKIRURGINEN YHDISTYS**  
**EUROPEAN FOOT AND ANKLE SOCIETY**  
**(EFAS)**

[www.efas.co](http://www.efas.co)

### EFAS nilkan ja jalkaterän mittari

Alla on 6 kysymystä, jotka koskevat nilkkasi/jalkateräsi ongelmaa.

Vastaa jokaiseen kysymykseen valitsemalla vaihtoehto, joka parhaiten kuvaa tilannettasi edellisen viikon aikana. Jokaiseen kysymykseen vastataan viisiportaisella asteikolla, jonka tarkemmat kuvaukset on annettu kunkin kysymyksen yhteydessä.

Jos kysymys ei sovellu sinulle, merkitse rasti vasemmalla olevaan "Ei sovellu" -ruutuun.

### KYSYMYKSET

Numero	Kysymys	Vastaus
1 ( ) Ei sovellu	Onko sinulla kipua nilkassasi ja/tai jalkaterässäsi levossa?	Aina Ei koskaan 0 1 2 3 4
2 ( ) Ei sovellu	Kuinka pitkän matkan pystyt kävelemään ennen kuin nilkkasi ja/tai jalkateräsi kipeytyy?	Käveleminen Rajattomasti mahdotonta 0 1 2 3 4
3 ( ) Ei sovellu	Kuinka paljon kävelysi (esim. kävelytyylisi) on muuttunut nilkka- ja/tai jalkateräongelmasi vuoksi?	Äärimmäisen suuri Ei muutosta muutos 0 1 2 3 4
4 ( ) Ei sovellu	Onko sinulla vaikeuksia kävellä epätasaisella alustalla?	Aina Ei koskaan 0 1 2 3 4
5 ( ) Ei sovellu	Onko sinulla kipua nilkassa ja/tai jalkaterässä kävellessäsi?	Aina Ei koskaan 0 1 2 3 4
6 ( ) Ei sovellu	Kuinka usein sinulla on kipua nilkassasi ja/tai jalkaterässäsi fyysisissä toiminnoissa?	Aina Ei koskaan 0 1 2 3 4

## LIIKUNTAKYSYMYKSET

Vastaa kysymyksiin ainoastaan, jos harrastat säännöllisesti jotakin liikuntalajia. Mikäli jokin kysymyksistä ei sovellu liikuntalajisi, valitse vasemmalta Ei sovellu -vaihtoehto.

Numero	Kysymys	Vastaus				
L1 ( ) Ei sovellu	Pystytkö juoksemaan?	Mahdotonta				Ei rajoituksia
		0	1	2	3	4
L2 ( ) Ei sovellu	Pystytkö hölkkäämään?	Mahdotonta				Ei rajoituksia
		0	1	2	3	4
L3 ( ) Ei sovellu	Onko sinulla vaikeuksia alustulossa hypyn jälkeen?	Mahdotonta				Ei rajoituksia
		0	1	2	3	4
L4 ( ) Ei sovellu	Pystytkö suorittamaan liikuntalajiasi tavanomaisella tekniikallasi?	Mahdotonta				Ei rajoituksia
		0	1	2	3	4

**Olet nyt vastannut kaikkiin kysymyksiin. Kiitos yhteistyöstä!**