КАМБЕРЛЕНДСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ОЦЕНКИ НЕСТАБИЛЬНОСТИ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Русскоязычная версия CAIT (Cumberland ankle instability tool)

Пожалуйста, отметьте ОДНО утверждение в КАЖДОМ вопросе, которое НАИЛУЧШЕ описывает ваши лодыжки.

	Левая	Правая	Счет
1. У меня болит лодыжка:			
Никогда			5
Во время спорта			4
Бег по неровной поверхности			3
Бег по ровной поверхности			2
Ходьба по неровной поверхности			1
Ходьба по ровной поверхности			0
2. Моя лодыжка чувствует себя НЕУСТОЙЧИВОЙ:			
Никогда			4
Иногда во время занятий спортом (не каждый раз)			3
Часто во время занятий спортом (каждый раз)			2
Иногда во время повседневной деятельности			1
Часто во время повседневной деятельности			0
3. Когда я делаю резкие повороты, моя лодыжка чувствует себя НЕУСТОЙЧИВОЙ:			
Никогда			3
Иногда во время бега			2
Часто при беге			1
При ходьбе			0
4. Когда я спускаюсь по лестнице, моя лодыжка чувствует НЕУСТОЙЧИВОСТЬ:			
Никогда			3
Если я пойду быстро			2
Время от времени			1
Всегда			0
5. Моя лодыжка чувствует себя НЕУСТОЙЧИВОЙ, когда стою на ОДНОЙ ноге:			
Никогда			2
На подушечках пальцев моей ноги (на носочках)			1
На всей стопе			0
6. Моя лодыжка чувствует себя НЕУСТОЙЧИВОЙ, когда:			
Никогда			3

Я прыгаю из стороны в сторону			2
Я прыгаю на месте			1
Когда я прыгаю			0
7. Моя лодыжка чувствует себя НЕУСТОЙЧИВОЙ, когда			
Никогда			4
Я бегаю по неровной поверхности			3
Я бегаю трусцой по неровной поверхности			2
Я хожу по неровным поверхностям			1
Я иду по ровной поверхности			0
8. ОБЫЧНО, когда я начинаю переворачиваться (или «скручиваться») на лодыжке, я могу это остановить.			
Немедленно			3
Часто			2
Иногда			1
Никогда			0
Я никогда не переворачивался на лодыжке			3
9. После ТИПИЧНОГО случая, когда моя лодыжка перевернулась, моя лодыжка возвращается в «нормальное» состояние.			
Почти сразу же			3
Менее одного дня			2
1-2 дня			1
Более 2 дней			0
Я никогда не переворачивался на лодыжке			3