

# EUROPEAN FOOT AND ANKLE SOCIETY (EFAS)

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

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

## LIKUNTAKYSYMYKSET

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

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

Olet nyt vastannut kaikkiin kysymyksiin. Kiitos yhteistyöstä!

### Lähde

Richter M, Agren P-H, Besse J-L, Coester M, Kofoed H, Maffulli N, Steultjens, Irgit K, Miettinen M, Repo JP, Uygur E (2020) EFAS Score – EFAS Score – Validation of Finnish and Turkish Versions by the Score Committee of the European Foot and Ankle Society (EFAS). *Foot Ankle Surg* 26(3): 250-253