

EUROPEAN FOOT AND ANKLE SOCIETY (EFAS)

www.efas.net

EFAS Score

Nedenfor finner du 6 spørsmål knyttet til fot- og / eller ankelproblemet ditt.

Vennligst svar på hvert spørsmål ved å velge svaret som best beskriver situasjonen din i forrige uke. Hvert spørsmål kan besvares på en 5-punkts skala, med beskrivelser gitt for de to endepunktene i skalaen.

Hvis et spørsmål ikke gjelder for deg, vennligst oppgi dette ved å merke U/A-boksen til venstre.

SPØRSMÅL

No.	Spørsmål	Svar
1 U/A ☐	Har du smerte i foten og / eller ankelen når du er i ro?	Alltid 0 1 2 3 Aldri 4
2 U/A ☐	Hvor langt kan du gå før du får smerte i foten og / eller ankelen	Umulig 0 1 2 3 Ingen begrensning 4
3 U/A ☐	Hvor mye har gangen din (dvs. måten du går) endret seg på grunn av fot- og / eller ankelproblemet ditt?	Uttalt endring av gangen 0 1 2 3 Ingen endring 4
4 U/A ☐	Har du problemer med å gå på ujevne overflater?	Alltid 0 1 2 3 Aldri 4
5 U/A ☐	Har du smerte i foten og / eller ankelen når du går?	Alltid 0 1 2 3 Aldri 4
6 U/A ☐	Hvor ofte opplever du smerte i foten og / eller ankelen under fysisk aktivitet?	Alltid 0 1 2 3 Aldri 4

SPORTSPØRSMÅL

Vennligst svar bare på disse spørsmålene hvis du regelmessig driver med sportsaktiviteter, hvis et bestemt spørsmål ikke gjelder din valgte sport, vennligst sjekk U/A-boksen

No.	Spørsmål	Svar
S1 U/A ☐	Kan du løpe??	Umulig 0 1 2 3 4 Ingen begrensning
S2 U/A ☐	Kan du jogge??	Umulig 0 1 2 3 4 Ingen begrensning
S3 U/A ☐	Har du problemer med å lande etter hopping?	Umulig 0 1 2 3 4 Ingen begrensning
S4 U/A ☐	Er du i stand til å utføre sportsaktiviteten din med vanlig teknikk?	Umulig 0 1 2 3 4 Ingen begrensning

Du er nå ferdig med denne undersøkelsen. Tusen takk for samarbeidet!

Kilde

Richter M, Agren PH, Besse JL, Coester M, Kofoed H, Maffulli N, Steultjens M, Schippert ACSP, Nsubuga MJ (2026) EFAS Score – Validation of Norwegian Version by the Score Committee of the European Foot and Ankle Society (EFAS). Foot Ankle Surg 32: <https://doi.org/10.1016/j.fas.2026.06.001>