

De Nederlandse VISA-P score

Naam:

Geboortedatum:

Datum:

1. Hoeveel minuten kunt u zitten zonder pijn?

0 – 15 minuten	15 – 30 minuten	30 – 60 minuten	60 – 90 minuten	90 – 120 minuten	> 120 minuten
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
0	2	4	6	8	10

2. Hebt u pijn als u de trap afloopt in een normaal tempo?

Hevige pijn of niet mogelijk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geen pijn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

3. Hebt u pijn als u uw knie strekt zonder er gewicht op te zetten?

Hevige pijn of niet mogelijk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geen pijn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

4. Hebt u pijn wanneer u een uitvalspas (lunge) maakt?

Hevige pijn of niet mogelijk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geen pijn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

5. Hebt u problemen met het uitvoeren van de squatbeweging (hurkbeweging)?

Hevige pijn of niet mogelijk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geen pijn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

6. Hebt u pijn gedurende of direct na het doen van 10 sprongetjes/hupjes op één been?

Hevige pijn of niet mogelijk	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Geen pijn
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	

7. Doet u op dit moment aan sport of andere fysieke activiteiten?

- | | | |
|----|--------------------------|---|
| 0 | <input type="checkbox"/> | Helemaal niet |
| 4 | <input type="checkbox"/> | Aangepaste training en/of aangepaste competitie |
| 7 | <input type="checkbox"/> | Volledige training en/of competitie, maar niet op hetzelfde niveau als toen de symptomen begonnen |
| 10 | <input type="checkbox"/> | Op hetzelfde wedstrijdniveau of op een hoger wedstrijdniveau in vergelijking met het begin van de symptomen |

8. Vult u alstublieft of A, of B of C in bij deze vraag

- Wanneer u **geen pijn hebt tijdens het sporten** beantwoordt dan **alleen vraag 8A**.
- Als u **pijn hebt tijdens het sporten**, maar u hoeft **niet te stoppen** met de sportieve activiteit, beantwoordt dan **alleen vraag 8B**.
- Wanneer u **zodanige pijn hebt dat u moet stoppen met de sportieve activiteit**, beantwoordt dan **alleen vraag 8C**.

8a. Wanneer u geen pijn hebt tijdens het sporten, hoe lang kunt u dan trainen?

0 – 20 minuten	20 – 40 minuten	40 – 60 minuten	60 – 90 minuten	> 90 minuten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	12	18	24	30

8b. Wanneer u pijn hebt tijdens het sporten, maar u hoeft hierdoor niet te stoppen met sporten, hoe lang kunt u dan trainen?

0 – 15 minuten	15 – 30 minuten	30 – 45 minuten	45 – 60 minuten	> 60 minuten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	5	10	15	20

8c. Wanneer u een zodanige pijn hebt dat u moet stoppen met trainen, hoe lang kunt u dan trainen?

Niet	0 – 10 minuten	10 – 20 minuten	20 – 30 minuten	> 30 minuten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
0	2	5	7	10

TOTALE SCORE