



## VISA-A

Nombre: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_

En este cuestionario, el término dolor se refiere específicamente a la región del tendón de Aquiles. Para indicar su intensidad de dolor, por favor, marque de 0 a 10 en la escala de respuesta teniendo en cuenta que:

0= ausencia de dolor 10= máximo dolor que imagina

**1** ¿Durante cuántos minutos siente rigidez en la zona del tendón al levantarse por la mañana? Puntos

0 minutos 

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
min	min	min	min	min	min	min	min	min	min	min
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

 100 minutos

**2** Una vez que ha entrado en calor, ¿siente dolor al estirar completamente el tendón de Aquiles en el borde de un escalón? Puntos

Sin dolor 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

 Dolor muy intenso

**3** Después de caminar 30 minutos en llano, ¿siente dolor en el tendón en las dos horas siguientes? Puntos  
*Si no es capaz de andar durante 30 minutos en terreno llano, puntúe 0 en esta pregunta.*

Sin dolor 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

 Dolor muy intenso

**4** ¿Le duele al bajar escaleras a un paso normal? Puntos

Sin dolor 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

 Dolor muy intenso

**5** ¿Le duele el tendón cuando se pone de puntillas 10 veces sobre la misma pierna en una superficie plana o inmediatamente después de hacerlo? Puntos

Sin dolor 

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0

 Dolor muy intenso

**6** ¿Cuántos saltos puede hacer sobre una sola pierna sin dolor en la zona del tendón? Puntos

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	0



<b>7</b>	<b>¿Practica actualmente algún deporte u otra actividad física?</b>	<b>Puntos</b>
0	<input type="checkbox"/> No, en absoluto	[ ]
4	<input type="checkbox"/> Entrenamiento y/o competición modificada	
7	<input type="checkbox"/> Entrenamiento y/o competición completa, pero a menor nivel que cuando empezaron los síntomas	
10	<input type="checkbox"/> Competición al mismo nivel o superior al que tenía cuando empezaron los síntomas	

**8** Por favor, lea los siguientes apartados y conteste A, B o C en esta pregunta según el estado actual de su lesión:

- Si no tiene dolor al realizar deportes que carguen (soliciten) el tendón de Aquiles, por favor, complete solamente la pregunta 8A
- Si tiene dolor mientras practica deportes de carga sobre el tendón de Aquiles pero éste no le impide finalizar la actividad, por favor, conteste solamente la pregunta 8B
- Si tiene un dolor que le impide completar deportes que solicitan el tendón de Aquiles, por favor, complete únicamente la pregunta 8C

<b>8A</b>	<b>Si no tiene dolor al realizar deportes cuando que carguen el tendón de Aquiles ¿durante cuánto tiempo puede entrenar/ practicar esos deportes?</b>	<b>Puntos</b>			
0	7	14	21	30	[ ]
Nada	0-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min	

<b>8B</b>	<b>Si tiene algo de dolor mientras practica deportes que carguen el tendón de Aquiles, pero no le impide completar su entrenamiento/práctica deportiva, ¿durante cuánto tiempo puede entrenar/practicar esos deportes?</b>	<b>Puntos</b>			
0	4	10	14	20	[ ]
Nada	0-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min	

<b>8C</b>	<b>Si tiene dolor que le impide completar entrenamientos o deportes que carguen el tendón de Aquiles, ¿durante cuánto tiempo puede entrenar o practicar esos deportes?</b>	<b>Puntos</b>			
0	2	5	7	10	[ ]
Nada	0-10 min	11-20 min	21-30 min	>30 min	

Puntuación total: (            /100)            [ ]