ALR-RSI Scale

Ankle Ligament Reconstruction – Return to Sport after Injury

Naam / Patiënt	Datum
Behandelaar	Geboortedatum

Instructie
Beantwoord de onderstaande vragen met betrekking tot uw primaire sport vóór de blessure. Kruis voor elke vraag een vakje aan tussen de twee uitersten om aan te geven hoe u zich op dit moment voelt.

1. Bent u er zeker van dat u op uw vorige niveau kunt presteren in uw primaire sport?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Helemaal niet zeker												*Volledig zeker*

2. Denkt u dat de kans groot is dat u uw enkel opnieuw blesseert door uw sport te beoefenen?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Zeer waarschijnlijk												*Helemaal niet waarschijnlijk*

3. Bent u nerveus over het beoefenen van uw sport?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Extreem nerveus												*Helemaal niet nerveus*

4. Bent u er zeker van dat uw enkel niet zal begeven tijdens het beoefenen van uw sport?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Helemaal niet zeker												*Volledig zeker*

5. Bent u er zeker van dat u uw sport kunt beoefenen zonder zorgen over uw enkel?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Helemaal niet zeker												*Volledig zeker*

6. Vindt u het frustrerend dat u rekening moet houden met uw enkel bij het beoefenen van uw sport?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Extreem frustrerend												*Helemaal niet frustrerend*

7. Bent u bang uw enkel opnieuw te blesseren door uw sport te beoefenen?

	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	
Extreem bang												*Helemaal niet bang*

8. Bent u er zeker van dat uw enkel stand houdt onder druk?

Helemaal niet zeker	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	*Volledig zeker*

9. Bent u bang uw enkel per ongeluk te blesseren tijdens het beoefenen van uw sport?

Extreem bang	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	*Helemaal niet bang*

10. Weerhouden gedachten aan een mogelijke operatie en revalidatie u ervan uw sport te beoefenen?

Altijd	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	*Nooit*

11. Bent u er zeker van dat u goed kunt presteren in uw sport?

Helemaal niet zeker	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	*Volledig zeker*

12. Voelt u zich ontspannen bij het beoefenen van uw sport?

Helemaal niet ontspannen	☐ 0	☐ 1	☐ 2	☐ 3	☐ 4	☐ 5	☐ 6	☐ 7	☐ 8	☐ 9	☐ 10	*Volledig ontspannen*

Score

ALR-RSI totaalscore × 100 / 120 = _____ %

Bron: Sigonney F et al. The ankle ligament reconstruction-return to sport after injury (ALR-RSI) is a valid and reproducible scale to quantify psychological readiness before returning to sport after ankle ligament reconstruction. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2020;28(12):4003-4010. | FA Education – www.fa-education.nl