

ACL-RSI-vragenlijst

Instructies: Beantwoord de volgende vragen met betrekking tot uw hoofdsport die u voorafgaand aan uw blessure beoefende. Kruis bij elke vraag een vakje aan tussen de twee beschrijvingen om aan te geven hoe u zich op dit moment voelt ten opzichte van de twee uitersten.

1. Bent u er zeker van dat u weer op uw oude niveau uw sport kunt beoefenen?

Helemaal niet zeker 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal zeker

2. Denkt u dat u waarschijnlijk uw knie opnieuw zal blesseren bij het beoefenen van uw sport?

Heel erg Waarschijnlijk 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal niet waarschijnlijk

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

Heel erg zenuwachtig 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal niet zenuwachtig

4. Weet u zeker dat u niet door de knie gaat tijdens uw sportbeoefening?

Helemaal niet zeker 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal zeker

5. Weet u zeker dat u uw sport kan beoefenen zonder bezorgd te zijn over uw knie?

Helemaal niet zeker 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal zeker

6. Vindt u het frustrerend rekening te moeten houden met uw knie in uw sport?

Heel erg frustrerend 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal niet frustrerend

7. Bent u bang opnieuw geblesseerd te raken aan uw knie door het beoefenen van uw sport?

Heel erg bang 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal niet bang

8. Bent u er zeker van dat uw knie belasting aan kan?

Helemaal niet zeker 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal zeker

9. Bent u bang voor het per ongeluk blesseren van uw knie door het beoefenen van uw sport?

Heel erg bang 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal niet bang

10. Houden de gedachten aan het weer opnieuw moeten ondergaan van een operatie en revalidatie u tegen om weer uw sport te beoefenen?

Altijd 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Nooit

11. Bent u zeker van uw vermogen om goed te presteren in uw sport?

Helemaal niet zeker 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal zeker

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

Helemaal niet ontspannen 0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 Helemaal ontspannen

Bron: A. J. Slagers, I. H. F. Reininga & I. van den Akker-Scheek (2017) The Dutch language anterior cruciate ligament return to sport after injury scale (ACL-RSI) – validity and reliability, *Journal of Sports Sciences*, 35, 393-401.