

## ACL-Return to Sport Injury Scale (ACL-RSI)

Name: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

Dieser Fragebogen dient der Erfassung von Beschwerden und Problemen, die durch Ihr Kniegelenk verursacht werden.

Bitte beantworten Sie folgende Fragen zu der Sportart, die sie als Hauptsportart vor ihrer Verletzung ausgeübt haben. Kreuzen Sie für jede Frage dasjenige Kästchen zwischen den beiden beschriebenen Extremen an, das Ihr derzeitiges Befinden wiedergibt.

**1. Sind Sie zuversichtlich, dass Sie den Sport auf demselben Niveau wie vorher ausüben können?**

Überhaupt nicht zuversichtlich zuversichtlich					↔		völlig			
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

**2. Halten Sie es für wahrscheinlich, Ihr Knie durch die Teilnahme an Ihrem Sport wieder verletzen zu können?**

Sehr wahrscheinlich unwahrscheinlich					↔		völlig			
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

**3. Macht Sie der Gedanke an die Ausübung Ihres Sports nervös?**

Sehr nervös gar nicht nervös					↔					
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

**4. Sind Sie zuversichtlich, dass Ihr Knie bei der Ausübung Ihres Sports nicht nachgeben wird?**

Überhaupt nicht zuversichtlich zuversichtlich					↔		völlig			
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

**5. Sind Sie zuversichtlich, dass Sie Ihren Sport ausüben können, ohne Bedenken wegen Ihres Knies zu haben?**

Überhaupt nicht zuversichtlich zuversichtlich						↔	völlig				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

6. Finden Sie es frustrierend, dass Sie in Bezug auf Ihren Sport Ihr Knie berücksichtigen müssen?

Sehr frustrierend nicht frustrierend						↔	überhaupt				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

7. Befürchten Sie, dass Sie ihr Knie bei der Ausübung Ihres Sports wieder verletzen könnten?

Habe grosse Sorge überhaupt keine Sorge						↔	Habe				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

8. Sind Sie zuversichtlich, dass Ihr Knie unter Belastung standhält?

Überhaupt nicht zuversichtlich zuversichtlich						↔	völlig				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

9. Haben Sie Angst, dass Sie Ihr Knie bei der Ausübung Ihres Sports versehentlich wieder verletzen könnten?

Habe grosse Angst überhaupt keine Angst						↔	Habe				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

10. Hält Sie der Gedanke daran, nochmals operiert und nachbehandelt werden zu müssen, davon ab, Ihren Sport auszuüben?

Die ganze Zeit keinem Zeitpunkt						↔	Zu				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

11. Sind Sie zuversichtlich, Ihren Sport gut ausüben zu können?

Überhaupt nicht zuversichtlich zuversichtlich						↔	völlig				
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

**12. Sind Sie gelassen, wenn es um die Ausübung Ihres Sports geht?**

Gar nicht gelassen völlig gelassen						↔					
0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	

### Auswertung

**Gesamtscore:**

erreichte Punkte (\_\_\_) / Anz. Fragen (12) = \_\_\_\_\_ %

**Interpretation:**

< 51% = mangelndes Vertrauen ins Knie