

THE CAIT QUESTIONNAIRE

Rispondi alle seguenti domande ponendo una X sull'affermazione che meglio descrive la condizione delle tue caviglie.

1. Ho dolore alla caviglia

Sinistra Destra

Mai _____	☐	☐	5
Durante l'attività sportiva _____	☐	☐	4
Correndo su superfici irregolari _____	☐	☐	3
Correndo su superfici piane/regolari _____	☐	☐	2
Camminando su superfici irregolari _____	☐	☐	1
Camminando su superfici piane/regolari _____	☐	☐	0

2. Percepisco l'instabilità della caviglia:

Mai _____	☐	☐	4
Qualche volta durante l'attività sportiva _____	☐	☐	3
Frequentemente durante l'attività sportiva _____	☐	☐	2
Qualche volta durante le attività quotidiane _____	☐	☐	1
Frequentemente durante l'attività sportiva _____	☐	☐	0

3. Quando faccio cambi di direzione bruschi, la mia caviglia è instabile:

Mai _____	☐	☐	3
Qualche volta quando sto correndo _____	☐	☐	2
Spesso quando sto correndo _____	☐	☐	1
Quando cammino _____	☐	☐	0

4. Quando scendo dalle scale, percepisco l'instabilità:

Mai _____	☐	☐	3
Solo se lo faccio velocemente _____	☐	☐	2
Qualche volta _____	☐	☐	1
Sempre _____	☐	☐	0

5. Quando sono in equilibrio su una gamba, percepisco l'instabilità:

Mai _____	☐	☐	2
Quando sono con il carico sulla punta del piede _____	☐	☐	1
Quando appoggio totalmente il piede _____	☐	☐	0

6. Percepisco la mia caviglia instabile quando:

Mai _____	☐	☐	3
Quando faccio dei balzi laterali _____	☐	☐	2
Quando faccio dei salti sul posto _____	☐	☐	1
Quando salto in generale _____	☐	☐	0

7. Percepisco la mia caviglia instabile quando:

Sinistra Destra

Mai _____	☐	☐	4
Quando corro su superfici irregolari _____	☐	☐	3
Quando faccio una corsa leggera/jogging su superfici irregolari _____	☐	☐	2
Quando cammino su superfici irregolari _____	☐	☐	1
Quando cammino su una superfice piana/regolare _____	☐	☐	0

7. Quando vado in contro ad una distorsione riesco a controllarla:

Immediatamente _____	☐	☐	3
Spesso _____	☐	☐	2
Qualche volta _____	☐	☐	1
Mai _____	☐	☐	0
Non ho mai subito una distorsione _____	☐	☐	3

7. Quando subisco una distorsione, la mia caviglia recupera:

Immediatamente _____	☐	☐	3
In meno di un giorno _____	☐	☐	2
1-2 giorni _____	☐	☐	1
In più di 2 giorni _____	☐	☐	0
Non ho mai subito una distorsione. _____	☐	☐	3

Il punteggio va da 0 (caviglia instabile) a 30 (caviglia non instabile).

**Secondo Hiller (2006) et al. un punteggio uguale o inferiore al 27 è indicativo di caviglia instabile.
Punteggi superiori al 28 indicano una caviglia stabile.**