

Kuesioner *Cumberland Ankle Instability Tool (CAIT)*

Formulir untuk menjelaskan kondisi ketidakstabilan sendi pergelangan kaki (Ankle) Anda.

Mohon berikan tanda (√) sebagai jawaban Anda, pada setiap SATU pertanyaan/pernyataan dibawah ini yang SESUAI dengan kondisi sendi pergelangan kaki (ankle) Anda saat ini. Setelah selesai mengisi jumlahkan nilai yang anda beri tanda pada setiap pertanyaan, jumlahnya dapat ditulis di akhir kuesioner dan sertakan nama anda.

1. Saya Merasakan Nyeri Sendi Pergelangan Kaki (Ankle)

	Tidak Pernah (5)	Saat Berolahraga (4)	Berlari di permukaan/tempat yang tidak rata (3)	Berlari di permukaan /tempat yang menanjak (2)	Berjalan di permukaan yang tidak rata (1)	Berjalan di permukaan yang menanjak (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil

	Tidak Pernah (5)	Kadang-kadang saat berolahraga (4)	Sangat sering saat berolahraga (3)	Kadang-kadang saat aktivitas ringan (2)	Sangat sering saat aktivitas ringan (1)
kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil, Ketika Berbelok Tajam

	Tidak Pernah (3)	Kadang-kadang saat berlari (2)	Sering saat berlari (1)	Ketika berjalan kaki (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil, Ketika Turun Dari Tangga

	Tidak Pernah (3)	Jika turun cepat/sedang terburu-buru (2)	Kadang-kadang (1)	Selalu (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil, Ketika Berdiri dengan Satu Kaki

	Tidak pernah (2)	Berdiri satu kaki menjinjit (1)	Berdiri satu kaki tanpa menjinjit/kaki datar (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil, Ketika.....

	Tidak Pernah (3)	Lompat satu kaki ke arah samping (2)	Lompat satu kaki pada satu titik (1)	Ketika melompat (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Sendi Pergelangan Kaki Saya Terasa Kendor/Tidak Stabil, Ketika.....

	Tidak Pernah (4)	Saya lari dipermukaan/tempat tidak rata (3)	Saya jogging dipermukaan/tempat tidak rata (2)	Saya jalan dipermukaan/tempat tidak rata (1)	Saya jalan dipermukaan/tempat rata (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. BIASANYA, Saya mampu menghentikan gerakan, ketika sendi pergelangan kaki saya bergerak memutar/keseleo

	Saat itu juga/langsung bisa dihentikan (3)	Selalu bisa dihentikan (2)	Kadang-kadang bisa dihentikan (1)	Sendi saya tidak pernah berputar/keseleo lagi (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. BIASANYA, setelah sendi pergelangan kaki saya berputar/keseleo, sendi saya segera pulih normal

	Hampir saat itu juga (4)	Kurang dari satu hari (3)	1 – 2 hari (2)	Lebih dari 2 hari (1)	Sendi saya tidak pernah berputar/keseleo lagi (0)
Kanan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kiri	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Nama Pengisi :

Jumlah Total CAIT =

Keterangan :

*Nilai normal >24

*Nilai tidak normal ≤ 24