

CUESTIONARIO CAIT

Por favor marque la frase que mejor describa sus tobillos:

1. Tengo dolor en mi tobillo:

Nunca	5
Al practicar deporte	4
Al correr sobre superficies irregulares	3
Al correr sobre superficies planas	2
Al caminar sobre superficies irregulares	1
Al caminar sobre superficies planas	0

2. Siente inestabilidad en mi tobillo:

Nunca	4
Algunas veces al practicar deporte	3
Frecuentemente al practicar deporte	2
Algunas veces durante las actividades diarias	1
Frecuentemente durante las actividades diarias	0

3. Cuando hago giros bruscos, siento inestabilidad en mi tobillo:

Nunca	3
A veces al correr	2
A menudo al correr	1
Al caminar/andar	0

4. Cuando bajo escaleras, el tobillo se siente inestable:

Nunca	3
Si voy rápido	2
Ocasionalmente	1
Siempre	0

5. Siento inestabilidad en mi tobillo cuando me apoyo sobre una pierna:

Nunca	2
Sobre el pulpejo del pie	1
Con el pie plano en el suelo (completamente Apoyado)	0

6. Siento inestabilidad en mi tobillo cuando:

Nunca	3
Doy saltos pequeños de un lado al otro	2
Doy saltos pequeños sobre un mismo punto	1
Cuando salto	0

7. Siento inestabilidad en mi tobillo cuando:

Nunca	4
Corro sobre superficies irregulares	3
Troto/corro suave sobre superficies irregulares	2
Camino sobre superficies irregulares	1
Camino sobre superficies planas	0

8. Normalmente, cuando mi tobillo comienza a torcerse:

Puedo detenerlo inmediatamente	3
A menudo	2
Algunas veces	1
Nunca	0
Nunca se me ha torcido el tobillo	3

9. Después del típico accidente de doblarme el tobillo:

Recupera la normalidad inmediatamente	3
En menos de un día	2
En 1-2 días	1
Pasados 2 días	0
Nunca se me ha torcido el tobillo	3