

## Шкала Foot and Ankle Ability Measure Russian – ADL

### 1. Стоять

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 2. Ходьба по ровной поверхности

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 3. Ходьба босиком по ровной поверхности

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 4. Подъем в гору

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 5. Спуск с горы

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 6. Подниматься по лестнице

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 7. Спускать по лестнице

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 8. Ходьба по неровной поверхности

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 9. Подъем и спуск с тротуара

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 10. Приседать

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 11. Вставать на носки

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 12. Начало ходьбы

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 13. Ходьба до 5 минут

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 14. Ходьба около 10 минут

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 15. Ходьба 15 минут или больше

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 16. Работа по дому

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 17. Повседневная активность

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

### 18. Уход за собой

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**19. Легкие и умеренные нагрузки (стоять, ходить)**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**20. Тяжелые нагрузки (тянуть/толкать, поднимать, носить тяжести)**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**21. Активный отдых**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**Foot and Ankle Ability Measure Russian – Sport**

**1. Бег**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**2. Прыжки**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**3. Приземление**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**4. Челночный бег (резкое начало и конец движения)**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**5. Угловые/ротационные движения**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**6. Спортивная активность с низким уровнем интенсивности**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**7. Возможность заниматься спортом в обычном режиме**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить

**8. Возможность заниматься спортом столько, сколько хотелось бы**

☐ Без затруднений | ☐ Легкие | ☐ Умеренные | ☐ Серьезные | ☐ Невозможно выполнить