**Шкала Foot and Ankle Ability Measure Russian – ADL**

**1. Стоять**

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

**2. Ходьба по ровной поверхности**

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

**3. Ходьба босиком по ровной поверхности**

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

**4. Подъем в гору**

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

**5. Спуск с горы**

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

**6. Подниматься по лестнице**

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

**7. Спускать по лестнице**

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

**8. Ходьба по неровной поверхности**

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

**9. Подъем и спуск с тротуара**

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

**10. Приседать**

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

**11. Вставать на носки**

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

**12. Начало ходьбы**

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

**13. Ходьба до 5 минут**

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

**14. Ходьба около 10 минут**

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

**15. Ходьба 15 минут или больше**

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

**16. Работа по дому**

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

**17. Повседневная активность**

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

**18. Уход за собой**

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

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

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

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

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

**21. Активный отдых**

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

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

**1. Бег**

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

**2. Прыжки**

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

**3. Приземление**

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

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

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

**5. Угловые/ротационные движения**

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

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

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

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

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

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

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