

## 발목 불안정성 조사지 (Ankle Instability Instrument)

ID: \_\_\_\_\_

객 관 식 질 문	예	아니오			
1. 발목 염좌를 경험하신 적이 있습니까?					
a. 오른쪽 발목은 접질리셨습니까?					
b. 왼쪽 발목을 접질리셨습니까?					
2. 발목 염좌로 병원을 찾으신 적이 있습니까?					
3. 발목 염좌로 체중을 지탱할 수 없어 목발 등의 기구를 사용한 적이 있으십니까?					
4. 발목에 휘청거리는 느낌, 꺾일 것 같은 느낌, 불안정한 느낌을 경험하였습니까?					
5. 평평한 지면을 걸을 때 발목 부위가 불안정함을 느끼신 적이 있습니까?					
6. 평평하지 않은 지면을 걸을 때 발목 부위가 불안정함을 느끼신 적이 있습니까?					
7. 여가 활동이나 운동 중 발목이 불안정하다고 느끼신 적이 있습니까?					
8. 계단을 올라가는 도중 발목이 불안정합니까?					
9. 계단을 내려갈 때 발목이 불안정합니까?					
10. 발목 염좌로 재활 치료를 받으신 적이 있습니까?					
주 관 식 질 문					
11. 무릎에 부상을 당한 적이 있으십니까?					
‘예’라고 답변하신 경우, 아래의 각 항목에 대해 서술해 주십시오.					
좌측/우측		부상의 종류		일자	
좌측/우측		부상의 종류		일자	
12. 다리의 무릎 아래 부분에 부상을 당하신 적이 있습니까?					
“예”라고 답변하신 경우, 아래의 각 항목에 관해 서술해 주십시오.					
좌측/우측		부상의 종류		일자	
좌측/우측		부상의 종류		일자	
아래의 설문은 1번 문항에 “예”라고 응답하는 사람만이 참여할 수 있으며, 최소한 5개 이상의 문항에 대해 “예”라고 응답해야 합니다. 양측 발목 염좌(1번 문항) 및 하지의 골절 또는 중대한 무릎 부상이 있는 경우(10번 및 11번 문항), 참여 대상에서 제외합니다.					
이전 발목 염좌 횟수					
우측		좌측			
마지막으로 발목 염좌가 발생한 시점(~ 주 전으로 표기)					
우측		좌측			

**Cumberland 발목 불안정성 설문지**  
(Cumberland Ankle Instability Tool)

ID: \_\_\_\_\_

질 문	좌측	우측
<b>1. 발목에 통증이 있다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
운동할 때		
고르지 못한 지면을 달릴 때		
평탄한 지면을 달릴 때		
고르지 못한 지면에서 걸을 때		
평탄한 지면에서 걸을 때		
<b>2. 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
운동할 때 가끔 그렇다(항상 그런 것은 아니다)		
운동할 때 자주 그렇다(항상)		
일상생활 도중 가끔		
일상생활 도중 자주		
<b>3. 운동 중 갑자기 옆으로 움직이면 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
달리기할 때 가끔 그렇다		
달리기할 때 자주 그렇다		
걸을 때도 그렇다		
<b>4. 계단을 내려올 때면 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
빨리 내려올 때는 그렇다		
가끔 그렇다		
항상 그렇다		
<b>5. 한 다리로 서면 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
발끝(ball of the foot)으로 서면 그렇다		
발바닥을 다 붙이고 서도 그렇다		
<b>6. 다음과 같은 동작 시 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
옆으로 뒹꾸기 할 때		
제자리에서 뒹꾸기 할 때		
높이 점프할 때		
<b>7. 다음과 같은 활동 시 발목이 불안정하다.</b>		
전혀 그렇지 않다		
고르지 못한 지면을 빨리 달릴 때		
고르지 못한 지면을 천천히 달릴 때		
고르지 못한 지면에서 걸을 때		
고른 지면에서 걸을 때		
<b>8. 발목이 한 번 접질리면(roll over) 멈출 수가 있다.</b>		
바로 멈출 수 있다		
일반적으로 멈출 수 있다		
가끔은 멈출 수 있다		
절대 멈출 수 없다		
발목을 접질린 적이 한 번도 없다		
<b>9. 통상적인 발목 '접질림(roll over)'이 있을 후, 발목이 바로 '정상'으로 돌아온다.</b>		
거의 바로 정상으로 돌아온다		
하루 이내에 정상으로 돌아온다		
1-2일 만에 정상으로 돌아온다		
2일을 넘겨야 정상으로 돌아온다		
발목을 접질린 적이 없다		

**발목 기능 불안정성 식별표**  
(Identification of Functional Ankle Instability)

ID: \_\_\_\_\_

질 문	좌측	우측
<b>1. 발목 염좌가 발생한 횟수는 대략 몇 회입니까?</b>		
<b>2. 마지막으로 발목 염좌가 발생한 시기는?</b>		
없음.		
>2년		
1-2년		
6-12개월		
1-6개월		
<1개월		
<b>3. 코치나 의사, 기타 의료 전문가와 면담한 경우, 면담 결과 발목 염좌의 심각성을 어느 정도로 평가하였습니까?</b>		
면담한 사실 없음.		
경중(1등급)		
중(中)중(2등급)		
중(重)중(3등급)		
<b>4. 목발이나 기타 기구를 발목 염좌 때문에 사용한 적이 있는 경우, 얼마나 오랫동안 사용하였습니까?</b>		
1-3일		
4-7일		
1-2주		
2-3주		
>3주		
<b>5. 마지막으로 발목이 '접질린' 적은 언제입니까?</b>		
없음.		
1년에 한 번		
1개월에 한 번		
1주일에 한 번		
하루 한 번		
<b>6. 발목에 '접질린' 느낌을 받는 빈도는 어떠한가?</b>		
없음.		
1년에 한 번		
1개월에 한 번		
1주일에 한 번		
하루 한 번		
<b>7. 일반적으로 발목의 접질림(뒤틀림)이 시작되는 경우, 이것을 멈출 수 있습니까?</b>		
그런 적이 없음.		
즉시		
가끔		
멈출 수 없음		
<b>8. 통상적으로 발목의 뒤틀림이 발생할 때, 정상으로 돌아오기까지 걸리는 시간은 어느 정도입니까?</b>		
그런 적이 없음.		
즉각		
<1일		
1-2일		
>2일		
<b>9. 일상생활 중 발목이 불안정함을 느끼는 빈도는 어떠한가?</b>		
없음.		
1년에 한 번		
1개월에 한 번		
1주일에 한 번		
하루 한 번		
<b>10. 스포츠, 여가 활동 중 발목이 불안정함을 느끼는 빈도는 어떠한가?</b>		
없음.		
1년에 한 번		
1개월에 한 번		
1주일에 한 번		
하루 한 번		

Supplementary Materials 3. Identification of Functional Ankle Instability (IdFAI).

**발/발목 운동 능력 측정-일상생활 활동**  
(The Foot and Ankle Ability Measure-Activities of Daily Living)

ID: \_\_\_\_\_

아래의 각 문항에 모두 하나씩 지난 1주일간의 귀하의 상태를 가장 잘 나타내고 있는 답변을 찾아 표시해 주십시오.  
만일 문항의 활동이 발이나 발목이 아닌, 다른 이유에 의해 제약받고 있으면, '해당 없음'란에 표기해 주십시오.

항 목	어려움 없음	약간의 어려움	보통수준 어려움	극심한 어려움	활동 불가	해당 없음
서기						
평탄한 지면을 걷기						
맨발로 평탄한 지면을 걷기						
오르막 걸어 오르기						
내리막 걸어 내려가기						
계단 올라가기						
계단 내려가기						
울퉁불퉁한 지면에서 걷기						
도로 연석(curb) 오르내리기						
앉았다 일어나기						
발끝으로 서기						
처음 걸음을 떼기(걷기 시작할 때)						
5분 내외로 걷기						
10분가량 걷기						
15분 이상 걷기						
집안일						
일상생활						
위생 등 개인적 활동						
낮은 강도의 작업(서기, 걷기)						
높은 강도의 작업(밀기, 당기기, 오르기, 운반)						
여가 활동						
발과 발목의 증상이 발생하기 이전, 일상생활을 영위할 수 있는 능력을 100이라고 하고, 일상생활 활동을 전혀 할 수 없는 상태를 0이라고 할 때, 현재 귀하의 일상 활동 영위 수준을 0-100 사이의 척도로 답해 주십시오. _____%						

**발/발목 운동 능력 측정-스포츠활동**  
(The Foot and Ankle Ability Measure-Sports)

ID: \_\_\_\_\_

다음 모든 문항에 대해 지난 1주일간의 귀하의 상태를 가장 잘 나타내는 답안을 하나만 골라 표시하십시오.  
만일 해당 활동이 족부 및 발목이 아닌 다른 이유에 의해 제약받고 있으면, 해당 없음 란에 표기하십시오.

귀하의 발 또는 발목의 증상으로 인하여, 다음의 활동에 어느 정도의 어려움을 겪고 있는지 알맞은 답을 골라 표기해 주십시오.						
항 목	어려움 없음	약간의 어려움	보통수준 어려움	극심한 어려움	활동 불가	해당 없음
달리기						
점프						
착지						
빠르게 달리기 시작했다가 급하게 멈추기						
횡보/측면으로 움직이기						
작은 충격이 가해지는 활동						
보통의 기술 수준으로 활동을 수행						
원하는 스포츠 활동하고 싶은 만큼 할 수 있음						
발과 발목의 증상이 발생하기 이전, 스포츠활동을 100이라고 하고, 일상생활 활동을 전혀 할 수 없는 상태를 0이라고 할 때, 현재 귀하의 스포츠활동 영위 수준을 0-100 사이의 척도로 답해 주십시오.  _____%						
전체적으로, 현재의 기능 수준을 어느 정도로 평가하겠습니까?						
[ ] 정상이다	[ ] 거의 정상이다	[ ] 이상이 있다		[ ] 매우 심각한 비정상이다		

**족부 및 발목 장애 지수-일상생활 활동**  
(The Foot and Ankle Disability Index-Activities of Daily Living)

ID: \_\_\_\_\_

다음 모든 문항에 대해 지난 1주일간의 귀하의 상태를 가장 잘 나타내는 답안을 하나만 골라 표시하십시오.  
만일 해당 활동이 족부 및 발목이 아닌 다른 이유에 의해 제약받고 있으면, 해당 없음 란에 표기하십시오.

항 목	어려움 없음	약간의 어려움	보통수준 어려움	극심한 어려움	활동 불가	해당 없음
서기						
고른 지면에서 걷기						
맨발로 고른 지면에서 걷기						
오르막 걸어 오르기						
내리막 걸어 내리기						
계단 오르기						
계단 내려가기						
울퉁불퉁한 지면에서 걷기						
도로 연석 오르내리기						
앉았다 일어나기						
자기(sleeping)						
발끝으로 서기						
첫 걸을 떼기(걷기 시작할 때)						
5분 이하 걷기						
10분 내외로 걷기						
15분 이상 걷기						
집안일						
일상 활동						
위생 등 개인 활동						
경미-중간 수준의 작업(서기, 걷기)						
심한 강도의 작업(밀기/당기기, 오르기, 운반하기)						
여가 활동						
<b>족부 및 발목에 관련된 통증의 수준을 표시해 주십시오.</b>						
항 목	없음	약간	보통	심함	참을 수 없음	
일반적 통증 수준						
휴식 중						
보통 수준의 활동 시						
아침에 눈을 뜨는 순간						

Supplementary Materials 5. Foot and Ankle Disability Index (FADI).

**족부 및 발목 장애 지수-스포츠활동**  
(The Foot and Ankle Disability Index-Sports)

ID: \_\_\_\_\_

다음 모든 문항에 대해 지난 1주일간의 귀하의 상태를 가장 잘 나타내는 답안을 하나만 골라 표시하십시오.  
만일 해당 활동이 족부 및 발목이 아닌 다른 이유에 의해 제약받고 있으면, 해당 없음 란에 표기하십시오.

족부 및 발목의 증상으로 인하여 다음과 같은 활동에 어느 정도의 어려움을 겪고 있습니까?						
항 목	어려움 없음	약간의 어려움	보통수준 어려움	극심한 어려움	활동 불가	해당 없음
달리기						
점프						
착지						
갑자기 이동하여 멈추기						
횡보/측면 이동						
저강도 활동						
보통의 기술 수준으로 활동을 수행할 수 있는 능력						
원하는 종목의 스포츠활동을 원하는 시간만큼 진행						

Supplementary Materials 5. Continued.