

## Instrumento Cumberland sobre instabilidade do tornozelo – CAIT

Por favor, assinale apenas UMA afirmação em CADA pergunta, a que MELHOR descreva a situação em relação aos seus tornozelos.

	Esquerdo	Direito
<b>1. Tenho dores no tornozelo</b>		
Nunca		
A praticar desporto		
A correr em superfícies irregulares		
A correr em superfícies planas		
A caminhar em superfícies irregulares		
A caminhar em superfícies planas		
<b>2. Sinto o tornozelo INSTÁVEL</b>		
Nunca		
Às vezes a praticar desporto (nem sempre)		
Frequentemente a praticar desporto (sempre)		
Às vezes em actividades diárias		
Frequentemente em actividades diárias		
<b>3. Quando faço mudanças bruscas de direcção, sinto o tornozelo INSTÁVEL</b>		
Nunca		
Às vezes quando corro		
Muitas vezes quando corro		
Quando caminho		
<b>4. Quando desço escadas, sinto o tornozelo INSTÁVEL</b>		
Nunca		
Se for depressa		
Às vezes		
Sempre		
<b>5. Sinto o tornozelo INSTÁVEL quando me apoio NUMA só perna</b>		
Nunca		
Em bicos de pés		
Com o pé apoiado		
<b>6. Sinto o tornozelo INSTÁVEL quando</b>		
Nunca		
Salto ao pé coxinho de um lado para o outro		
Salto ao pé coxinho no mesmo sítio		
Salto		
<b>7. Sinto o tornozelo INSTÁVEL quando</b>		
Nunca		
Corro em superfícies irregulares		
Faço uma corridinha leve (jogging) em superfícies irregulares		
Caminho em superfícies irregulares		
Caminho numa superfície plana sem irregularidades		
<b>8. NORMALMENTE, quando o tornozelo começa a rodar (ou a “torcer”), consigo parar essa rotação</b>		
Imediatamente		
Muitas vezes		
Às vezes		
Nunca		
Nunca torci o tornozelo		
<b>9. Após uma situação típica de torcer o tornozelo, este “recupera”</b>		
Quase imediatamente		
Em menos de um dia		
Em 1–2 dias		
Em mais de 2 dias		
Nunca torci o tornozelo		