

CUMBERLAND ANKLE INSTABILITY TOOL

کمبرلینڈ آنکل انسٹیبلٹی ٹول

غیر متوازن ٹخنے سے متعلق سوالنامہ

Urdu Version of the Cumberland Ankle Instability Tool-UCAIT

Please Tick The One Statement each Question that Best describes your ankle.				براہ کرم ہر ایک سوال کیلئے ایک عبارت کا انتخاب کریں جو آپ کے ٹخنے کی حالت کو صحیح طریقے سے واضح کرتی ہو۔	
1.	میرے ٹخنے میں درد ہوتا ہے۔	بائیاں ٹخنہ	دائیاں ٹخنہ	سکور	
الف	کبھی نہیں			5	
ب	کھیل کے دوران			4	
ج	ناہموار سطح پر بھاگتے ہوئے			3	
د	ہموار سطح پر بھاگتے ہوئے			2	
ھ	ناہموار سطح پر چلتے ہوئے			1	
و	ہموار سطح پر چلتے ہوئے			0	
2.	میرا ٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے جب۔				
الف	کبھی نہیں			4	
ب	کبھی کبھار کھیل کے دوران (ہمیشہ نہیں)			3	
ج	اکثر کھیل کے دوران (ہمیشہ ہی)			2	
د	کبھی کبھار روزمرہ کے کام کاج کے دوران			1	
ھ	اکثر روزمرہ کے کام کاج کے دوران			0	
3.	جب میں تیزی سے مڑتا / مڑتی ہوں تو میرا ٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے۔				
الف	کبھی نہیں			3	
ب	کبھی کبھار بھاگتے ہوئے			2	

ج	اکثر اوقات بھاگتے ہوئے			1
د	چلتے ہوئے			0
4.	سیڑھیاں اترتے ہوئے میراٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے۔			
الف	کبھی نہیں			3
ب	اگر میں تیز چلوں			2
ج	کبھی کبھار			1
د	ہمیشہ			0
5.	میراٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے جب میں ایک ٹانگ پر کھڑا/کھڑی ہوتی ہوں جب			
الف	کبھی نہیں			2
ب	میں پیچوں کے بل کھڑا/کھڑی ہوں			1
ج	میں پورے پاؤں پر کھڑا/کھڑی ہوں۔			0
6.	میراٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے۔			
الف	کبھی نہیں			3
ب	ایک طرف سے دوسری طرف اچھلتے ہوئے			2
ج	ایک خاص جگہ پر کودتے ہوئے			1
د	جب میں چھلانگ لگاتا ہوں			0
7.	میراٹخنہ غیر متوازن محسوس ہوتا ہے جب			
الف	کبھی نہیں			4
ب	میں ناہموار سطح پر بھاگتا ہوں۔			3
ج	میں ناہموار سطح پر آہستہ بھاگتا ہوں۔			2
د	میں ناہموار سطح پر چلتا ہوں۔			1
ھ	میں ہموار سطح پر چلتا ہوں			0
8.	عام طور پر جب میں ٹخنہ کے بل گھوموں یا مڑوں میں اسکو روک سکتا ہوں۔			
الف	فوراً			3

Translated and adapted by Basma Khan, Mehwish Ikram and Syed Shakil ur Rehman, Riphah International University, Islamabad (Lahore Campus).
Permitted by Claire Hiller

2			اکثر	ب
1			کبھی کبھار	ج
0			کبھی نہیں	د
3			میں کبھی ٹخنہ کے بل نہیں گھومتا	ھ
9. اگر کبھی میرا ٹخنہ مڑ جائے تو میرا ٹخنہ اصلی حالت میں واپس آ جاتا ہے۔				
3			تقریباً فوراً ہی	الف
2			ایک دن کے اندر اندر	ب
1			ایک سے دو دن میں	ج
0			دو دن سے زیادہ میں	د
3			میں کبھی ٹخنہ کے بل نہیں گھومتا۔	ھ

RIPHAH
INTERNATIONAL
UNIVERSITY

Translated and adapted by Basma Khan, Mehwish Ikram and Syed Shakil ur Rehman, Riphah International University, Islamabad (Lahore Campus).
Permitted by Claire Hiller