

Score VISA-A

Questionnaire d'évaluation de la tendinopathie du tendon d'Achille

Consigne : pour chaque question, **cochez** la case qui correspond le mieux à votre situation, puis reportez les points dans la case de droite. Additionnez les 8 sous-totaux pour obtenir le score sur 100.

Nom / Prénom : _____ Date : ____ / ____ / ____ Côté : ☐ Droit ☐ Gauche ☐ Bilatéral

Q1 Raideur matinale. Combien de minutes de raideur ressentez-vous dans la région du tendon d'Achille au réveil ?

POINTS
____ / 10

100 min	90	80	70	60	50	40	30	20	10	0 min
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Beaucoup de raideur Aucune raideur

Q2 Douleur à l'étirement. Une fois échauffé, avez-vous de la douleur lors de l'étirement complet du tendon d'Achille en avant du bord d'une marche, genou tendu ?

POINTS
____ / 10

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Douleur forte Aucune douleur

Q3 Douleur après la marche. Après avoir marché 30 minutes sur terrain plat, avez-vous de la douleur dans les 2 heures qui suivent ? (Si vous ne pouvez pas marcher 30 min à cause de la douleur, cochez 0.)

POINTS
____ / 10

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Douleur forte Aucune douleur

Q4 Douleur dans les escaliers. Avez-vous de la douleur en descendant les escaliers avec une marche normale ?

POINTS
____ / 10

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Douleur forte Aucune douleur

Q5 Douleur aux relevés de talon. Avez-vous de la douleur pendant ou juste après 10 montées sur la pointe du pied, sur un seul pied, à partir du sol ?

POINTS
____ / 10

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Douleur forte Aucune douleur

Q6 Sauts sur un pied. Combien de sauts sur un pied (cloche-pied) pouvez-vous faire sans douleur ?

POINTS
____ / 10

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10 +
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Aucun saut possible 10 sauts ou plus (sans douleur)

Q7 Niveau d'activité actuel. Pratiquez-vous actuellement un sport ou une activité physique ?

POINTS
____ / 10

- ☐ Pas du tout
- ☐ Entraînement modifié ± compétition modifiée
- ☐ Entraînement complet ± compétition, mais pas au niveau d'avant les symptômes
- ☐ Compétition au même niveau (ou supérieur) qu'avant les symptômes

0
4
7
10

Q8 Douleur et durée d'entraînement (dans un sport qui sollicite le tendon d'Achille).

POINTS
____ / 30

1. Repérez la ligne (**A, B ou C**) qui décrit votre douleur. **2.** Sur cette ligne uniquement, cochez la case correspondant à la durée pendant laquelle vous pouvez vous entraîner.

Si vous vous entraînez normalement, sans limite de durée, cochez la colonne « > 30 min ».

Votre douleur à l'entraînement	Aucune 0 min	1-10 min	11-20 min	21-30 min	> 30 min
A. Aucune douleur pendant l'activité	0	7	14	21	30
B. Douleur, mais je termine l'activité	0	4	10	14	20
C. Douleur qui m'oblige à arrêter l'activité	0	2	5	7	10

SCORE TOTAL VISA-A _____ / 100

Suivi dans le temps

Date	Score /100	Observations

Document PNS · Primum Non Sedere — Dr Nicolas Guillaume, médecin du sport

Score VISA-A développé par Robinson et al., *Br J Sports Med.* 2001;35:335-341 — adaptation et mise en page françaises : PNS.

Score sur 100 (100 = asymptomatique) · outil de **suivi de l'évolution** ; ne remplace pas l'examen clinique.