Injury-Psychological Readiness to Return to Sport Scale (I-PRRS-Scale)

Name: _____ Datum: _____

Geburtsdatum: _____ Untersucher: _____

Bitte bewerten Sie Ihre Zuversicht in den Sport zurückzukehren auf einer Skala von 0-100. Eine Punktzahl von 0 bedeutet wenig bis kein Selbstvertrauen, eine Punktzahl von 50 bedeutet gemäßigtes Selbstvertrauen und eine Punktzahl von 100 bedeutet höchstes Selbstvertrauen (immer aktuellen Zeitpunkt bewerten).

Bewertung	**Wert**
Meine allgemeine Zuversicht zu spielen liegt bei	
Meine Zuversicht, den Sport ohne Schmerzen auszuüben, liegt bei	
Meine Zuversicht, 100% Einsatz geben zu können, liegt bei	
Meine Zuversicht, dass das verletzte Körperteil den Belastungen/ Anforderungen meiner Sportart standhält, liegt bei	
Meine Zuversicht, den Sport unter gegebenen Bedingungen auszuüben, liegt bei	
Meine Zuversicht, sich nicht auf die Verletzung zu konzentrieren, liegt bei	
Gesamtwert (Summe/10)	

Auswertung:

Die I-PRRS-Scale wurde wie der ACL-RSI entwickelt, um den Einfluss von psychologischen Faktoren auf die Rückkehr zum Sport zu beurteilen.
Er ist einfach durchzuführen und wurde hinsichtlich der Validität und Reliabilität überprüft (Slagers 2019, Glazer 2009).
Er ist in verschiedene Sprachen übersetzt (z.B. Niederländisch, Spanisch etc.). Bisher ist keine validierte deutsche Version vorhanden.

Zur Berechnung des Gesamtwertes müssen die 6 Werte addiert und dann durch 10 geteilt werden.

60 = äußerst zuversichtlich

40 = mäßig zuversichtlich

20 = gering zuversichtlich

0 = überhaupt nicht zuversichtlich

Sportler sollten einen Wert von 50-60 erreichen. Liegt der errechnete Wert darunter, ist davon auszugehen, dass der Athlet psychisch noch nicht für seine Sportart bereit ist.

Quellen:

Glazer DD. Development and preliminary validation of the Injury-Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scale. J Athl Train. 2009 Mar-Apr; 44(2): 185-9.

Clanton TO, Matheny LM, Jarvis HC, Jeronimus AB. Return to play in athletes following ankle injuries. Sports health. 2012; 4(6): 471–474.

Slagers AJ, van den Akker-Scheek I, Geertzen JHB, Zwerver J, Reininga IHF. Responsiveness of the anterior cruciate ligament - Return to Sports after Injury (ACL-RSI) and Injury - Psychological Readiness to Return to Sport (I-PRRS) scales. J Sports Sci. 2019 Nov; 37(21): 2499-2505.

DIGOTOR GmbH
Fortbildungen für Orthopädische Medizin und Manuelle Therapie
Frank Diemer · Nedeljko Goreta · Volker Sutor
Austraße 30 · D-74336 Brackenheim
info@digotor.info www.digotor.info www.facebook.com/digotor.info www.instagram.com/digotor.fortbildungen