

Naam:

Geb.datum:

Datum:



## Tampa schaal voor Kinesiofobie

Tampa schaal voor kinesiofobie

Miller, R.P., Kori, S.H., & Todd, D.D. (1991)

Geautoriseerde Nederlandse vertaling

### Instructie:

Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen uw pijn aan kijkt en hoe u deze ervaart.

Het is de bedoeling dat u met behulp van de cijfers 1 t/m 4 aangeeft in welke mate u het eens of oneens bent met elke bewering.

Het is van essentieel belang dat u bij de beoordeling uitgaat van uw eigen gevoelens; wat anderen denken is hierbij niet relevant.

Het is ook niet de bedoeling om uw medisch kennis te testen. Waar het om gaat is dat u aangeeft hoe u uw pijn ervaart.

Geef van onderstaande beweringen door middel van een cijfer tussen 1 en 4 aan in welke mate u het eens of oneens bent met deze bewering.

De betekenis van de cijfers is als volgt:

1 = in hoge mate mee oneens

2 = enigszins mee oneens

3 = enigszins mee eens

4 = in hoge mate mee eens

- |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1. Ik ben bang om bij het doen van lichaams oefeningen letsel op te lopen.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik lichaams oefeningen zou doen.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Door mijn pijnprobleem loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dat gevaarlijk is.  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Ik ben bang om per ongeluk letsel op te lopen.   | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. De veiligste manier om te voorkomen dat mijn pijn erger wordt, is gewoon Oppassen dat ik geen onnodige bewegingen maak. | 1 | 2 | 3 | 4 |

Naam:

Geb.datum:

Datum:

---



**VISSCHER**

- |   |         |
|---|---------|
| 11. Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn.                | 1 2 3 4 |
| 12. Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijk actief zou zijn.          | 1 2 3 4 |
| 13. Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen om geen letsel op te lopen. | 1 2 3 4 |
| 14. Voor iemand in mijn toestand is het echt af te raden om lichamelijk actief te zijn.           | 1 2 3 4 |
| 15. Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oploep.         | 1 2 3 4 |
| 16. Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dat gevaarlijk is.               | 1 2 3 4 |
| 17. Ik zou geen lichaams oefeningen hoeven te doen wanneer ik pijn heb.                           | 1 2 3 4 |