

Tampa schaal voor Kinesiofobie
 Miller, R.P., Kori, S.H. & Todd, D.D. (1991)
 Geautoriseerde Nederlandse Vertaling
 Vlaeyen J.W.S., Kole-Snijders A.M.J., Crombez, G.,
 Boeren, R.G.B., & Rotteveel, A.M. (1995)

Naam: Huidige datum:

Instructie

Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen uw pijn aankijkt 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 medische 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
11	Ik had wellicht minder pijn als er niet iets gevaarlijks aan de hand zou zijn met mijn lichaam.	1	2	3	4
12	Hoewel ik pijn heb, zou ik er beter aan toe zijn als ik lichamelijke actief zou zijn.	1	2	3	4
13	Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaams oefeningen doen om geen letsel op te lopen.	1	2	3	4
14	Voor iemand in mijn toestand is het ècht af te raden om lichamelijke actief te zijn.	1	2	3	4
15	Ik kan niet alles doen wat gewone mensen doen, omdat ik te gemakkelijk letsel oloop.	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