

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)

INSTRUCTIE: Met deze lijst willen wij onderzoeken op welke wijze u tegen 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.

Naam:

Datum:

Totaal aantal punten:

Geef 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**

| | | | | | |
|----|---|---|---|---|---|
| 01 | Ik ben bang om bij het doen van lichaams- oefeningen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 02 | Als ik me over de pijn heen zou zetten, dan zou hij erger worden | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 03 | Mijn lichaam zegt me dat er iets gevaarlijk mis mee is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 04 | Mijn pijn zou waarschijnlijk minder worden als ik lichaams- oefeningen zou doen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 05 | Mijn gezondheidstoestand wordt door anderen niet serieus genoeg genomen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 06 | Door mijn pijnproblemen loopt mijn lichaam de rest van mijn leven gevaar. | 4 | 1 | 2 | 3 |
| 07 | Mijn pijn betekent dat er sprake is van letsel. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 08 | Als mijn pijn erger wordt door iets, betekent dat nog niet dat dit gevaarlijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 09 | 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 lichamelijk actief zou zijn. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13 | Mijn pijn zegt me wanneer ik moet stoppen met lichaamsoefeningen doen om geen letsel op te lopen. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14 | Voor iemand in mijn toestand is het ècht 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 oloop. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16 | Zelfs als ik ergens veel pijn door krijg, geloof ik niet dat dit gevaarlijk is. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17 | Ik zou geen lichaamsoefeningen hoeven te doen wanneer ik pijn heb. | 1 | 2 | 3 | 4 |